

**STRATEGI PEMBELAJARAN VARIATIF UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN TEKNIK RENANG GAYA CRAWL BAGI SISWA
KELAS VII SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusunoleh :
Jeffri Firdaus Gunawan
07601244027

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Strategi Pembelajaran Variatif untuk Meningkatkan Kemampuan teknik Renang Gaya *Crawl* bagi Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta” yang disusun oleh Jeffri Firdaus Gunawan. NIM: 07601244027 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Juli 2013
Pembimbing,



Sridadi, M.Pd
NIP. 19611230 198803 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 23 Juli 2013
Yang menyatakan,



Jeffri Firdaus Gunawan
NIM. 07601244027

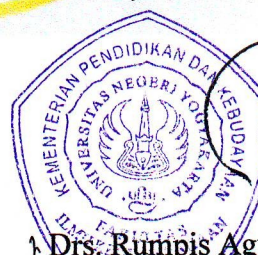
HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi dengan judul “Strategi Pembelajaran Variatif untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Renang Gaya *Crawl* bagi Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta” yang disusun oleh Jeffri Firdaus Gunawan, NIM 07601244027 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 3 Mei 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sridadi, M. Pd	Ketua		1/8 2013
Hedi Ardiyanto, H, M. Or	Sekretaris /Anggota II		1/8 2013
Dr. Sri Winarni	Anggota III		31/7 2013
AM. Bandi Utama, M. Pd	Anggota IV		1/8 2013

Yogyakarta, Agustus 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Syukuri semua nikmat dan Rakhmat yang dicurahkan dari Allah SWT.
2. Jalani hidup dengan usaha, doa, dan tawakal kepada sang Khaliq.
3. Semangat dan jangan mudah putus asa.
4. Gapai semua cita-cita yang sudah menjadi mimpi.
5. Cari ilmu sebanyak-banyaknya seperti pepatah mengatakan “Carilah ilmu sampai ke negeri Cina.

PERSEMBAHAN

Karya yang baik ini kupersembahkan untuk:

1. Keluarga terkasih terdiri dari Alm. Bapak Ronald Gunawan, bapak yang menjadi kepala keluarga yang baik, sabar, dan tak kenal menyerah hingga akhir hayatnya; Ibu Nurlaili, ibu yang tangguh, sehingga menjadikan anak-anaknya bisa menjadi sarjana-sarjana walau sudah di tinggal sang suami; dan Kakak-kakakku tercinta Fahmi Rafika Perdana, Fitria Anggreini Gunawati, dan Muhammad Yudo Prasetyo yang telah membimbingku, serta keponakanku yang lucu Aisyah sebagai pengobat sedihku.
2. Teman-teman yang telah menyemangati untuk menyelesaikan tugas akhir ini: teman berenangku Enggar, Adang, Yudi, Nike, Pingki, dan teman-teman lahir batinku Anak-anak Griya Mahasiswa Kepuh yang ku sayangi.
3. Pelatih-pelatih renang DIY dan Dosen-dosen FIK UNY yang berperan dalam kehidupan saya.

ABSTRAK

STRATEGI PEMBELAJARAN VARIATIF UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK RENANG GAYA *CRAWL* BAGI SISWA KELAS VII SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA

Oleh: Jeffri Firdaus Gunawan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah penggunaan strategi pembelajaran variatif untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* dan apakah setelah digunakan strategi pembelajaran variatif terjadi peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* melalui strategi pembelajaran variatif pada siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 23 (dua puluh tiga) siswa. Data dikumpulkan melalui *pre test* dan *post test*, observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan tabel dan grafik.

Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan pada penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi pembelajaran variatif dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl*. Hasil yang diperoleh yaitu memudahkan siswa dalam belajar untuk melakukan teknik-teknik gerakan renang gaya *crawl*, sehingga kemampuan masing-masing siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*) menjadi lebih meningkat dari pada sebelumnya. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan nilai *post test* masing-masing siswa yang dilakukan pada setiap siklus.

Kata kunci : *Strategi pembelajaran variatif, kemampuan, teknik renang gaya crawl.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan karuna-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Strategi Pembelajaran Variatif untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Renang Gaya *Crawl* bagi Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta” ini dimaksudkan agar penulis dapat menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Skripsi ini terwujud dengan baik berkat partisipasi dan pemberian semangat dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian ini sehingga dapat terlaksana.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah memberikan bimbingan agar lebih bersemangat mengikuti kuliah pada jurusan ini.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin untuk mengikuti ujian TAS.
4. Bapak Agus Sumhendartin S, M. Pd selaku Penasehat Akademik yang dengan sabar selalu menasehati untuk segera menyelesaikan kuliah ini
5. Bapak Drs.Sridadi, M. Pd. selaku Pembimbing Skripsi yang telah membimbing saya sehingga untuk menyelesaikan Skripsi ini.

6. Bapak Drs. Sismadiyanto, M.Pd. dan Bapak Drs. Subagiyo, M.Pd. selaku *Expert Judgment* yang telah membantu dalam penelitian ini.
7. Ibu Kepala Sekolah SMP Budi Mulia Dua Sleman, Yogyakarta beserta para guru renang dan siswa telah membantu dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program studi PJKR tahun 2007 khususnya kelas C.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan pembaca, serta bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 23 Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Tinjauan tentang Strategi Pembelajaran.....	9
a. Pengertian Strategi	9
b. Pengertian Pembelajaran.....	9
c. Pengertian Strategi Pembelajaran	12

d. Jenis-Jenis Strategi Pembelajaran	13
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Pembelajaran ...	15
2. Tinjauan tentang Strategi Pembelajaran Variatif	17
a. Pengertian Strategi Pembelajaran Variatif	17
b. Prinsip-Prinsip Penggunaan Strategi Pembelajaran Variatif .	19
c. Tujuan Strategi Pembelajaran Variatif	20
d. Manfaat Strategi Pembelajaran Variatif	22
3. Tinjauan tentang Metode Pembelajaran	24
a. Pengertian Pembelajaran	24
b. Syarat-Syarat dalam Penggunaan Metode Pembelajaran	26
c. Penerapan Metode Pembelajaran	27
4. Tinjauan tentang Renang	34
a. Pengertian Renang	34
b. Macam-Macam Gaya Renang	35
c. Sejarah Renang	36
d. Manfaat Olahraga Renang	38
5. Pembelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i>	41
a. Pengertian Renang Gaya <i>Crawl</i>	41
b. Tahapan Renang Gaya <i>Crawl</i>	42
c. Teknik Renang Gaya <i>Crawl</i>	49
d. Prinsip-Prinsip Renang Gaya <i>Crawl</i>	52
6. Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i>	54
a. Pengertian Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i>	54
b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i>	58
c. Upaya Meningkatkan Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i>	60
B. Penelitian yang Relevan	61
C. Kerangka Berpikir	62
D. Hipotesis Penelitian	63
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	64
A. Pendekatan Penelitian	64
B. Desain Penelitian	65
C. Lokasi, Setting, dan Waktu Penelitian	66
D. Subjek Penelitian	67
E. Rencana Tindakan Kelas	67
1. Siklus Pertama	68
a. Perencanaan Siklus Pertama	68
b. Pelaksanaan Siklus Pertama	69
1) Pertemuan Pertama pada Siklus Pertama	69
2) Pertemuan Kedua pada Siklus Pertama	70
c. Pengamatan atau Observasi (<i>Observing</i>) Siklus Pertama	72
d. Refleksi Siklus Pertama	72

2. Siklus Kedua	72
a. Perencanaan Siklus Kedua	73
b. Pelaksanaan Siklus Kedua.....	74
1) Pertemuan Pertama pada Siklus Kedua	75
2) Pertemuan Kedua pada Siklus Kedua	76
c. Pengamatan atau Observasi(<i>Observing</i>) Siklus Kedua.....	76
d. Refleksi Siklus Kedua	77
F. Teknik Pengumpulan Data	77
G. Instrumen Penelitian.....	79
H. Validitas dan Realibilitas	86
I. Teknik Analisis data	87
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	89
A. Hasil Penelitian	89
1. Deskripsi SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.....	89
a. Latar Belakang dan Tujuan SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta	89
b. Visi dan Misi SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta	90
c. Kurikulum dan Program SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta	90
d. Sarana dan Prasarana.....	91
e. Struktur Sekolah SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta	91
2. Data Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta	92
B. Pembahasan Hasil Penelitian Tindakan Kelas	93
1. Siklus Pertama.....	93
a. Tahap Perencanaan Tindakan Siklus Pertama	93
1) Pertemuan Pertama pada Tindakan Siklus Pertama.....	98
2) Pertemuan Kedua pada Tindakan Siklus Pertama	99
b. Tahap Pelaksanaan Tindakan Siklus Pertama.....	100
c. Tahap Observasi atau Penguatan Tindakan Siklus Pertama ...	105
d. Tahap Refleksi Siklus Pertama	113
2. Siklus Kedua	117
a. Tahap Perencanaan Tindakan Siklus Kedua	117
1) Pertemuan Pertama pada Tindakan Siklus Kedua	118
2) Pertemuan Kedua pada Tindakan Siklus Kedua	119
b. Tahap Pelaksanaan Tindakan Siklus Pertama Kedua	121
c. Tahap Observasi atau Penguatan Tindakan Siklus Kedua	126
d. Tahap Refleksi Siklus Kedua	135
 BAB. V KESIMPULAN DAN SARAN.....	137
A. Kesimpulan	137
B. Impilkasi.....	139
C. Saran.....	139
 DAFTAR PUSTAKA	141
 LAMPIRAN.....	145

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Drilling Body Position Gaya Crawl</i>	44
Tabel 2. <i>Drilling Gerak Tungkai Gaya Crawl</i>	45
Tabel 3. <i>Drilling Gerak Lengan (Arm Action) Gaya Crawl</i>	46
Tabel 4. <i>Drilling Mengambil Napas</i>	47
Tabel 5. <i>Drilling untuk Melatih Timing dalam Renang Gaya Crawl</i>	49
Tabel 6. Instrumen Tes Kemampuan Penguasaan Teknik Renang Gaya <i>Crawl</i>	80
Tabel 7. Instrumen Observasi Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pembelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i>	83
Tabel 8. Pedoman Wawancara untuk Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta	85
Tabel 9. Data Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013.....	92
Tabel 10. Hasil Pre Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kondisi Awal.....	94
Tabel 11. Hasil Pre Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Siklus Pertama	109
Tabel 12. Perbandingan Hasil Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kondisi Awal dan pada Siklus Pertama	111
Tabel 13. Hasil Pre Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Siklus Pertama	130
Tabel 14. Perbandingan Hasil Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kondisi Awal, Siklus Pertama, dan Siklus Kedua	132

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan M Taggart.....	61
Gambar 2. Struktur Sekolah SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta	89

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Hasil Pre Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kondisi awal	96
Grafik2. Hasil Post Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Siklus Pertama	110
Grafik 3. Hasil Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kondisi Awal dan pada Siklus Pertama	112
Grafik4. Hasil Post Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Siklus Kedua	131
Grafik5. Perbandingan Hasil Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada Pelajaran Renang Gaya <i>Crawl</i> pada Kondisi Awal, Siklus Pertama, dan Siklus Kedua	133

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	146
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari SMP Budi Mulia Dua	147
Lampiran 3. Surat Kelayakan Instrumen Penelitian	148
Lampiran4. Lembar Observasi Ketrampilan Renang Gaya <i>Crawl</i>	149
Lampiran 5. Silabus Pembelajaran Renang Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.....	152
Lampiran6. RPP Siklus Pertama Pertemuan Pertama.....	155
Lampiran7. RPP Siklus Pertama Pertemuan Kedua	158
Lampiran8. RPP Siklus Kedua Pertemuan Pertama	161
Lampiran9. RPP Siklus Kedua Pertemuan Kedua	164
Lampiran10. Dokumentasi Penelitian.....	167

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sesuatu kegiatan atau aktivitas jasmani yang pada dasarnya mengolah raga manusia, sehingga tubuh manusia itu bergerak untuk melakukan aktivitas. Olahraga itu bukan hanya belajar mengenai pengetahuan keterampilan dan teknik tentang cabang olahraga tertentu saja, melainkan juga belajar mengenai sikap mental yang dimiliki manusia itu sendiri. Latihan olahraga bukan hanya ditujukan untuk menyampaikan informasi tentang aspek-aspek cabang olahraga tertentu serta persyaratan permainannya, bukan juga hanya penguasaan keterampilan dan teknik olahraga tertentu saja, akan tetapi penting sekali menanamkan, memupuk, dan mengembangkan sikap mental kejujuran, keberanian, sportivitas dan lain-lainnya yang bersifat positif dalam olahraga.

Menurut Mifta Adi Kurniawan (2008: 1), olahraga adalah kegiatan jasmani atau kegiatan fisik manusia yang dapat berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Kegiatan fisik dalam olahraga adalah kegiatan yang menuntut kesanggupan jasmani tertentu untuk menggunakan tubuh secara menyeluruh. Kegiatan jasmani merupakan kegiatan olahraga sehingga setelah olahraga wajar apabila keringat itu keluar.

Olahraga banyak macamnya, ada yang dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan atau campuran dari bentuk-bentuk tersebut.

Beberapa jenis olahraga berdasarkan tujuannya dibedakan menjadi 3 (tiga) yaitu: 1) Olahraga kesehatan, olahraga dimaksudkan untuk memelihara kondisi badan agar tetap sehat dan segar, bahkan jika memungkinkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang; 2) Olahraga rekreasi, berupa latihan-latihan permainan dan pertandingan dengan peraturan yang tidak terlalu ketat seperti pada olahraga prestasi. Tujuan dari olahraga rekreasi ini untuk mencari kesenangan dan kegembiraan dalam permainan olahraga, untuk menghilangkan stress, kejenuhan dalam melakukan kegiatan sehari-hari; 3) Olahraga prestasi, olahraga ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Prestasi yang dimaksud adalah prestasi penampilan dalam olahraga itu sendiri. Tujuan prestasi penampilan ini mutlak dan tujuan ini tercapai bila seorang atlet pulang dari pertandingan dengan membawa piala kemenangan.

Tujuan utama dari olahraga adalah untuk mendapatkan kebugaran yang menunjang kearah positif / kesehatan. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh semua orang untuk menjaga kesehatannya seperti lari, tennis, bulutangkis, sepak bola, renang, dan sebagainya. Salah satu olahraga yang sangat dianjurkan oleh para ahli dalam bidang kesehatan adalah renang. Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang memberikan manfaat bagi kebugaran manusia, karena olahraga ini termasuk olahraga yang hampir menggunakan seluruh otot tubuh untuk bergerak. Renang juga merupakan olahraga yang menyenangkan karena berhubungan dengan air, karena air merupakan salah satu media dalam penghilang stress. Renang juga baik dilakukan dari anak kecil, orang dewasa, sampai manula (Angguntia, 2013: 1)

Olahraga renang dapat dilakukan secara individual maupun beregu. Olahraga renang saat ini juga sudah mulai diajarkan di sekolah-sekolah, mulai dari tingkat Taman Kanak-kanak (TK) sampai tingkat Perguruan Tinggi (PT). Menurut Bompa (1990: 35) belajar renang idealnya sudah dimulai antara usia 3 – 7 tahun, pada usia 10 – 12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16 – 18 tahun. Belajar renang khususnya bagi pemula atau anak-anak yang baru belajar renang membutuhkan cara-cara khusus.

Olahraga renang merupakan keterampilan yang sangat kompleks, sehingga memerlukan banyak unsur pengetahuan serta kemampuan dasar untuk dapat menguasai teknik-tekniknya dengan cepat. Teknik olahraga renang diantaranya yaitu: teknik renang gaya bebas, teknik renang gaya punggung, teknik renang gaya dada dan teknik renang gaya kupu-kupu. Salah satu gaya renang yang diajarkan pada tingkat pemula adalah gaya bebas atau *crawl*. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dari semua gaya yang terdapat dalam cabang olahraga renang. Sesuai dengan pendapat Thomas (2003:13) yang menyatakan bahwa “gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat, berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang anda akan dinilai.”

Keberhasilan pembelajaran teknik renang gaya bebas atau *crawl* salah satunya dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang disampaikan oleh guru atau pelatih. Metode pembelajaran renang yang tepat sangat mendukung tercapainya hasil belajar secara optimal. Menurut Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan (dalam Sugiyanto, 2010: 5), metode atau cara-cara memberikan pelajaran berenang telah banyak diketahui diantaranya yaitu: 1) Pelajaran berenang di darat, yaitu suatu cara dimana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (ditempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai. 2) Pelajaran berenang

dengan memakai alat-alat pembantu, dan 3) Metode wajar (*Natürlicher Schwimmunterricht*), yaitu pelajaran berenang dimana gerak keseluruhan, gerak sewajarnya, disesuaikan kepada anak dan diberikan dalam bentuk permainan.

Belajar renang gaya bebas (*crawl*) sebenarnya tidak sulit, namun berdasarkan fakta di lapangan, ternyata masih banyak siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang belum dapat menguasai teknik renang gaya bebas atau *crawl* dengan baik dan benar. Kenyataan ini dapat dibuktikan bahwa pada saat siswa melakukan teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*) kebanyakan posisi badan siswa condong dengan permukaan air dan kaki jauh dari permukaan air. Gerakan kaki mulai dari lutut sampai pergelangan kaki kaku, gerakan lengan pada fase menarik dan mendorong terlalu rendah, dan pernapasan dilakukan terlalu awal, sehingga dengan kondisi tersebut dapat dikatakan kemampuan siswa dalam menguasai teknik renang gaya bebas atau *crawl* masih rendah.

Menurut pengamatan yang penulis lakukan, ada beberapa hal yang menyebabkan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam menguasai dasar teknik renang gaya *crawl* masih rendah, diantaranya yaitu: metode pembelajaran renang yang diterapkan tidak sesuai, seperti siswa tidak diajarkan terlebih dahulu pengenalan air seperti mengapung, menyelam dan meluncur sehingga tidak ada karakteristik tentang kemampuan siswa. Guru dalam menyampaikan materi juga kurang berinovasi dan hanya berorientasi pada penyelesaian materi saja, sehingga kurang memperhatikan pentingnya metode-metode pembelajaran lainnya yang dapat mempermudah siswa untuk menguasai teknik-teknik dasar renang gaya *crawl*. Akibatnya siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran renang, yang pada akhirnya kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* juga tidak optimal.

Kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas atau *crawl* dapat dipengaruhi adanya perbedaan intensitas kemampuan dalam menguasai pelajaran antara siswa yang satu dengan siswa yang lain. Kondisi ini tidak statis, melainkan dapat berubah tergantung pada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal siswa meliputi bakat, minat, tingkat kecerdasan, kondisi psikhis dan fisik (kesehatan), perbedaan jenis kelamin serta motivasi, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, metode pembelajaran yang diterapkan, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, sarana dan prasarana belajar. Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan berbagai macam metode bervariasi yang dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas atau *crawl*. Salah satunya yaitu dengan menggunakan strategi pembelajaran variatif.

Menurut Uno (2008: 45), strategi pembelajaran merupakan hal yang perlu diperhatikan guru dalam proses pembelajaran. Strategi pembelajaran menurut Iskandarwassid dan Sunenda (2008: 9) meliputi kegiatan atau pemakaian teknik yang dilakukan oleh pengajar mulai dari perencanaan, pelaksanaan kegiatan, sampai ke tahap evaluasi, serta program tindak lanjut yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Strategi pembelajaran variatif menurut Sofa (dalam Hairiyah, 2011: 13) yaitu merujuk pada tindakan dan perbuatan guru yang disengaja atau secara spontan, dimaksudkan untuk memacu dan mengikat perhatian siswa selama pelajaran berlangsung. Tujuan utama guru menerapkan strategi variatif dalam kegiatan pembelajaran adalah untuk mengurangi kebosanan, sehingga perhatian siswa kembali terpusat pada pelajaran.

Strategi variatif yang digunakan dalam pembelajaran renang gaya *crawl* dalam penelitian ini yaitu perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan

yang didesain untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl*. Cara yang digunakan untuk melaksanakan strategi pembelajaran variatif disini yaitu dengan menggunakan metode berenang di darat, metode permainan air dan metode *drilling*. Metode ini mendorong siswa untuk lebih mudah memahami konsep atau gagasan yang abstrak menjadi lebih kongkrit atau nyata.

Berdasarkan hal tersebut di atas, kiranya perlu adanya penelitian tentang strategi pembelajaran variatif untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* bagi siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Semangat siswa pada pelajaran olahraga khususnya renang masih rendah;
2. Kegiatan yang mendorong siswa untuk mengenal teknik-teknik dasar renang kurang mendapat perhatian dari guru;
3. Kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas atau *crawl* belum optimal;
4. Metode pembelajaran renang yang diterapkan oleh guru atau pelatih belum sesuai dengan konsep dasar pembelajaran renang;
5. Guru dalam menyampaikan materi kurang berinovasi sehingga kurang memperhatikan pentingnya metode-metode pembelajaran lainnya;
6. Belum digunakannya strategi pembelajaran variatif untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* bagi siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan banyaknya masalah yang berhasil diidentifikasi, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti, sehingga penelitian bisa lebih terfokus. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya pada strategi pembelajaran variatif untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* bagi siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan strategi pembelajaran variatif dapat meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* bagi siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta?
2. Apakah setelah digunakan strategi pembelajaran variatif terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk:

1. Mengetahui penggunaan strategi pembelajaran variatif guna meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* bagi siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.
2. Mengetahui peningkatan kemampuan teknik renang gaya *crawl* setelah digunakan strategi pembelajaran variatif pada siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis ataupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah khasanah pengetahuan tentang pengembangan dan penggunaan metode variatif dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru untuk meningkatkan kemampuan dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dan menumbuhkan daya kreatifitas untuk menemukan strategi pembelajaran yang sesuai.
- b. Bagi guru, penelitian ini sangat membantu untuk meningkatkan penggunaan strategi pembelajaran variatif dengan mengembangkan model-model pembelajaran alternatif lainnya yang sesuai dengan prinsip-prinsip pendekatan pengajaran teknik renang gaya *crawl*.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini untuk memberikan informasi pada pihak sekolah bahwa penggunaan strategi pembelajaran variatif dapat meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* siswa SMP Budi Mulia Dua.
- d. Bagi siswa, penelitian ini membantu siswa untuk menumbuhkan motivasi dan semangat belajar serta meningkatkan kemampuan penguasaan teknik renang gaya *Crawl*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Tinjauan tentang Strategi Pembelajaran

a. Pengertian Strategi

Strategi berasal dari kata Yunani *strategia* yang berarti ilmu perang atau panglima perang. Berdasarkan pengertian ini, maka strategi adalah suatu seni merancang operasi di dalam peperangan, seperti cara-cara mengatur posisi atau siasat berperang, angkatan darat atau laut. Strategi dapat pula diartikan sebagai suatu keterampilan mengatur suatu kejadian atau peristiwa. Secara umum sering dikemukakan bahwa strategi merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan (Iskandarwassid dan Dadang Sunendar, 2008: 2)

Strategi menurut Sudjana (2000:5) adalah suatu pola yang direncanakan dan ditetapkan secara sengaja untuk melakukan kegiatan atau tindakan. Menurut Sanjaya (2009: 187), strategi berbeda dengan metode. Strategi menunjuk pada sebuah perencanaan untuk mencapai sesuatu, sedangkan metode adalah cara yang dapat digunakan untuk melaksanakan strategi. Strategi mencakup tujuan kegiatan, siapa yang terlibat dalam kegiatan, isi kegiatan, proses kegiatan, dan sarana penunjang kegiatan.

b. Pengertian Pembelajaran

Pemahaman seorang guru terhadap pengertian pembelajaran akan mempengaruhi cara guru itu mengajar. Menurut Dimiyati dan Mudjiono

(2002: 159), pembelajaran berarti meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan keterampilan siswa. Kemampuan-kemampuan tersebut dikembangkan bersama dengan perolehan pengalaman belajar sesuatu. Perolehan pengalaman merupakan suatu proses yang berlaku secara deduktif atau induktif atau proses yang lain.

Pengertian pembelajaran menurut (Suryabrata, 2004: 45) ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Gagne dan Briggs (dalam Mukminan, 1998:64) mendefinisikan pembelajaran sebagai suatu rangkaian kejadian (*event*) yang mempengaruhi pembelajar, sehingga proses belajarnya dapat berlangsung dengan mudah. Sedangkan menurut Muhamin (1996: 99), pembelajaran adalah upaya membelajarkan siswa untuk belajar. Kegiatan ini mengakibatkan siswa mempelajari sesuatu dengan cara yang lebih efektif dan efisien.

Pembelajaran menurut Tarigan (1997:4), adalah pengalaman belajar yang dialami siswa dalam proses mencapai tujuan khusus pembelajaran. Pembelajaran bersinonim dengan pengalaman belajar aktivitas belajar, proses belajar, dan kegiatan belajar. Menurut Oemar Hamalik (1999:57) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya misalnya tenaga laboratorium. Material meliputi buku-buku, papan tulis, dan kapur, fotografi, slide dan tum, audio dan video tape. Fasilitas dan

perlengkapan terdiri dari ruangan kelas, perlengkapan audio visual, juga komputer. Prosedur meliputi jadwal dan metode penyampaian informasi, praktik, belajar, ujian dan sebagainya.

Pengertian pembelajaran menurut Nyoman S. Degeng (dalam Uno, dkk., 2004: 141) yaitu upaya untuk membelajarkan siswa. Pengertian ini secara implisit dalam pembelajaran terdapat kegiatan memilih, menetapkan, mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Pemilihan, penetapan, dan pengembangan metode ini didasarkan pada kondisi pembelajaran yang ada. Kegiatan-kegiatan ini pada dasarnya merupakan inti dari perencanaan pembelajaran. Sasaran akhir dari perencanaan pembelajaran adalah mudahnya siswa untuk belajar. Perencanaan pembelajaran harus melibatkan semua variabel pembelajaran. Inti dari disain pembelajaran yang dibuat adalah penetapan metode pembelajaran yang optimal untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dasar perlunya perencanaan pembelajaran menurut Hamzah B. Uno, dkk. (2004: 144) adalah sebagai berikut:

(1) perbaikan kualitas pembelajaran, perbaikan kualitas pembelajaran haruslah diawali dengan perbaikan disain pembelajaran; (2) pembelajaran dirancang dengan pendekatan sistem, untuk mencapai kualitas pembelajaran, maka disain pembelajaran yang dilakukan haruslah didasarkan pada pendekatan sistem; (3) disain pembelajaran mengacu pada bagaimana seseorang belajar. Kualitas pembelajaran banyak tergantung pada bagaimana pembelajaran itu dirancang; (4) disain pembelajaran diacukan pada siswa perorangan; (5) disain pembelajaran harus diacukan pada tujuan; (6) disain pembelajaran diarahkan pada kemudahan belajar; (7) disain pembelajaran melibatkan variabel pembelajaran, (8) disain pembelajaran menetapkan metode untuk mencapai tujuan. Inti dari disain pembelajaran adalah menetapkan metode pembelajaran yang optimal untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan.

Menurut Djaali (2008: 101), kemampuan belajar peserta didik sangat menentukan keberhasilannya dalam proses belajar. Di dalam proses belajar tersebut, banyak faktor yang mempengaruhi antara lain motivasi, sikap, minat, kebiasaan belajar dan konsep diri. Berdasarkan hal tersebut guru harus dapat memotivasi siswa agar bisa aktif dalam pembelajaran, sehingga tercapainya tujuan pembelajaran.

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan suatu bentuk interaksi individu dengan lingkungan berupa pengalaman-pengalaman kehidupan yang berkesinambungan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu. Didalam terdapat tahapan-tahapan aktifitas yang sistematis dan terarah untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan keterampilan siswa, sehingga banyak memberikan pengalaman dari situasi nyata. Perubahan perilaku yang diperoleh dari pembelajaran pada dasarnya merupakan pengalaman. Hal ini berarti hendaknya tercipta suatu situasi kehidupan yang menyenangkan sehingga memberikan pengalaman yang berarti.

c. Pengertian Strategi Pembelajaran

Strategi dalam konteks pembelajaran dimaksudkan sebagai daya upaya guru dalam menciptakan suatu sistem lingkungan yang memungkinkan terjadinya proses belajar mengajar, agar tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dapat tercapai dan berhasil guna. Menurut Ahmad Sabri (2005: 1), strategi pembelajaran disini berarti pilihan pola kegiatan belajar mengajar yang diambil untuk mencapai tujuan secara efektif.

Menurut Yamin dan Maisah (2009: 135), strategi diartikan sebagai *plan, method, or series of activities designed to achieves a particular educational goal*. Zuhairini dan Abdul Ghofir (2004: 94) mengungkapkan bahwa strategi dalam pembelajaran yaitu cara atau jalan yang harus dilalui atau digunakan dalam proses mendidik atau mengajar. Menurut Uno (2008: 45), strategi pembelajaran merupakan hal yang perlu diperhatikan guru dalam proses pembelajaran. Paling tidak ada tiga jenis strategi pembelajaran yang berkaitan dengan pembelajaran, yakni (1) strategi pengorganisasian pembelajaran, (2) strategi penyampaian pembelajaran, (3) strategi pengelolaan pembelajaran. Strategi penyampaian menekankan pada media apa yang dipakai untuk menyampaikan pembelajaran, kegiatan apa yang dilakukan siswa, dan bagaimana struktur pembelajaran. Strategi pengelolaan menekankan pada penjadwalan penggunaan setiap komponen strategi pengorganisasian dan strategi penyampaian, termasuk pula membuat catatan kemajuan belajar siswa.

Strategi pembelajaran menurut Iskandarwassid dan Sunenda (2008:9) meliputi kegiatan atau pemakaian teknik yang dilakukan oleh pengajar mulai dari perencanaan, pelaksanaan kegiatan, sampai ke tahap evaluasi, serta program tindak lanjut yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Strategi pembelajaran harus direncanakan secara teratur dan cermat, sehingga tidak terjadi ketidakteraturan dalam pembelajaran, karena strategi pembelajaran merupakan bagian yang penting dari perencanaan pembelajaran.

d. Jenis-Jenis Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran merupakan kegiatan yang dipilih oleh pengajar dalam proses pembelajaran yang dapat membantu dan

memudahkan peserta didik ke arah tercapainya tujuan pengajaran tertentu. Menurut Rowntree dalam (Sanjaya, 2009: 128-129), ada beberapa strategi pembelajaran yang dapat digunakan. Rowntree mengelompokkan ke dalam strategi penyampaian penemuan (*exposition-discovery learning*), strategi pembelajaran kelompok, dan strategi pembelajaran individual (*groups-individual learning*).

1) Strategi Penyampaian (*exposition*)

Strategi pembelajaran ekspositori adalah strategi pembelajaran yang menekankan kepada proses penyampaian materi secara verbal dari seorang guru kepada sekelompok peserta didik dengan maksud agar peserta didik dapat menguasai materi pelajaran secara optimal (Sanjaya, 2009: 179). Berbeda dengan strategi *discovery*, yang mana bahan pelajaran dicari dan ditemukan sendiri oleh peserta didik melalui berbagai aktifitas, sehingga tugas pendidik lebih banyak sebagai fasilitator dan pembimbing. Karena sifatnya yang demikian strategi ini sering disebut juga sebagai strategi pembelajaran tidak langsung.

2) Strategi Kelompok

Belajar kelompok dilakukan secara beregu. Bentuk belajar kelompok ini bisa dalam pembelajaran kelompok besar atau klasikal atau bisa juga dalam kelompok-kelompok kecil. Strategi ini tidak memperhatikan kecepatan belajar individual, semua dianggap sama. Oleh karena itu, dalam belajar kelompok dapat terjadi peserta didik yang memiliki kemampuan tinggi akan terhambat oleh peserta didik yang kemampuannya biasa-biasa saja. Begitu pula sebaliknya, peserta didik yang memiliki kemampuan kurang akan merasa tergusur oleh peserta didik yang kemampuannya tinggi.

3) Strategi Pembelajaran Individual (*groups-individual learning*)

Strategi pembelajaran individual dilakukan peserta didik secara mandiri. Kecepatan, kelambatan, dan keberhasilan siswa sangat ditentukan oleh kemampuan individu peserta didik yang bersangkutan. Bahan pelajaran serta bagaimana mempelajarinya didesain untuk belajar sendiri. Contoh dari strategi pembelajaran ini adalah belajar melalui modul atau melalui kaset audio.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Pembelajaran

Pembelajaran pada dasarnya adalah proses penambahan informasi dan kemampuan baru. Ketika berpikir informasi dan kemampuan apa yang harus dimiliki siswa, maka pada saat itu juga semestinya berpikir strategi apa yang harus dilakukan agar semua itu dapat tercapai secara efektif dan efisien (Sanjaya, 2009: 129). Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan strategi pembelajaran adalah sebagai berikut.

1) Faktor Tujuan Pembelajaran

Tujuan merupakan faktor yang paling pokok, sebab semua faktor yang ada di dalam situasi pembelajaran, termasuk strategi pembelajaran, diarahkan dan diupayakan semata-mata untuk mencapai tujuan. Tujuan pengajaran menurut Fathoni dan Cepi Riyana (2011: 154) adalah menggambarkan tingkah laku yang harus dimiliki mahasiswa setelah proses pembelajaran selesai dilaksanakan. Tingkah laku tersebut dalam dikelompokkan ke dalam kelompok pengetahuan (aspek kognitif), keterampilan (aspek psikomotorik), dan sikap (aspek afektif).

2) Faktor Materi Pembelajaran

Dilihat dari hakikatnya, ilmu atau materi pelajaran memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Karakteristik ilmu atau materi pelajaran membawa implikasi terhadap penggunaan cara dan teknik dalam pembelajaran. Secara teoritis di dalam ilmu atau materi terdapat beberapa sifat materi, yaitu fakta, konsep, prinsip, masalah, prosedur (keterampilan), dan sikap (nilai) (Fathoni dan Cepi Riyana, 2011: 155).

3) Faktor Siswa

Menurut Fathoni dan Cepi Riyana (2011: 156), siswa sebagai pihak yang berkepentingan di dalam proses pembelajaran, sebab tujuan yang harus dicapai semata-mata untuk mengubah perilaku siswa itu sendiri. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan ialah jumlah siswa yang terlibat di dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini perlu dipertimbangkan bahwa:

- a) Siswa sebagai keseluruhan. Dalam arti segala aspek pribadinya diperhatikan secara utuh.
- b) Siswa sebagai pribadi tersendiri. Setiap siswa memiliki perbedaan dari yang lain dalam hal kemampuan, cara belajar, kebutuhan, dan sebagainya, yang berkaitan erat dengan proses pembelajaran.
- c) Tingkat perkembangan siswa akan mempengaruhi proses pembelajaran.

4) Faktor Fasilitas

Faktor fasilitas turut menentukan proses dan hasil belajar. Misalnya, jika guru atau dosen merencanakan akan menggunakan metode demonstrasi dalam mengajarkan suatu keterampilan kepada

siswa dengan menggunakan alat pembelajaran yang telah ditetapkan. Akan tetapi, jika ternyata alatnya kurang lengkap atau sama sekali tidak ada, maka proses yang telah direncanakan tidak dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya dan hasilnya tidak akan tercapai sesuai yang diharapkan.

5) Faktor Waktu

Faktor waktu dapat dibagi dua, yaitu yang menyangkut jumlah waktu dan kondisi waktu. Hal yang menyangkut jumlah waktu adalah berapa jumlah jam pelajaran yang tersedia untuk proses pembelajaran. Sedangkan yang menyangkut kondisi waktu ialah kapan pembelajaran itu dilaksanakan. Pagi, siang, sore atau malam, kondisinya akan berbeda. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang terjadi (Fathoni dan Cepi Riyana, 2011: 156)

6) Faktor Guru

Faktor guru adalah salah satu faktor penentu, pertimbangan semua faktor di atas akan sangat bergantung kepada kreativitas guru. Dedikasi dan kemampuan gurulah yang pada akhirnya mempengaruhi proses pembelajaran.

2. Tinjauan tentang Strategi Pembelajaran Variatif

a. Pengertian Strategi Pembelajaran Variatif

Menurut Sofa (dalam Hairiyah, 2011:7), kata variatif berasal dari kata variasi yang berarti perbedaan”. Dalam kegiatan pembelajaran, pengertian variasi merujuk pada tindakan dan perbuatan guru, yang disengaja ataupun secara spontan, yang dimaksudkan untuk memacu dan mengikat perhatian

siswa selama pelajaran berlangsung. Sedangkan dalam Kamus Bahasa Indonesia variasi ialah “bentuk lain” atau “selang seling”.

Menurut Wuest dan Bucher (1995: 214) “*Learning can be defined as a change in internal state of learner as a result of instruction, experiences, study, and/or practice.*” Belajar dapat didefinisikan sebagai suatu perubahan internal yang merupakan hasil pembelajaran, pengalaman, studi, dan praktek. Konsep belajar John Dewey menekankan bahwa belajar itu menyangkut apa yang harus dikerjakan peserta didik untuk dirinya sendiri. Guru adalah pembimbing dan pengarah, yang mengemudikan jalannya kegiatan pembelajaran, tetapi tenaga untuk menggerakkan tersebut haruslah berasal dari murid yang belajar. Sedangkan Gage dan Berliner secara sederhana mengungkapkan bahwa belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang membuat seseorang mengalami perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman yang diperolehnya (dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 116). Dalam proses belajar mengajar guru sebagai fasilitator harus memiliki strategi yang efektif dan efisien, agar dapat mengoptimalkan kualitas pembelajaran. Salah satu cara untuk memiliki strategi itu adalah harus menguasai teknik-teknik penyajian atau biasanya disebut metode mengajar.

Perencanaan pembelajaran merupakan pembelajaran akademik seorang pengajar yaitu menyusun seluruh rencana kegiatan yang akan dikerjakan pada saat proses pembelajaran berlangsung sampai dengan penilaian. Menurut Singer dan Dick (Suherman, 2003:34), strategi pembelajaran merupakan sebuah resep yang menerangkan hal-hal yang akan terjadi, dan tahapan-tahapan kejadian, dan lokasinya. Adapun komponen utama setiap strategi pembelajaran adalah bagian pengajaran yang

merupakan faktor eksternal di luar siswa dan dapat dimanipulasi oleh pengajar agar terjadi proses belajar. Berdasarkan teori yang telah dipaparkan tersebut ada dua hal yang patut dicermati. Pertama, strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaian kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya/kekuatan dalam pembelajaran. Kedua, strategi disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Artinya arah dari semua keputusan penyusunan strategi adalah pencapaian tujuan. Dengan demikian langkah-langkah pembelajaran, pemanfaatan berbagai fasilitas dan sumber belajar semuanya diarahkan dalam upaya pencapaian tujuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran yang menggunakan urutan kegiatan pembelajaran secara sistematis, memiliki potensi untuk memudahkan kegiatan belajar siswa.

Pola penerapan strategi pembelajaran variatif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* ini terdapat metode dan teknik yang bervariasi, seperti: metode berenang di darat, metode permainan air dan metode *drilling*. Sedangkan teknik yang dipakai adalah dengan teknik latihan, bermain dan perlombaan. Strategi pembelajaran variatif yang diterapkan oleh guru dalam mengajar akan menimbulkan situasi belajar yang menantang dan menyenangkan.

b. Prinsip-Prinsip dalam Penggunaan Strategi Pembelajaran Variatif

Strategi pembelajaran perlu bervariasi dan sesuai dengan kompetensi dan hasil belajar yang akan dicapai serta materi pembelajaran. Sesuai dengan tuntutan kehidupan masyarakat saat ini hendaknya strategi tidak hanya berguna dalam pencapaian tujuan pembelajaran saja, tetapi juga memiliki dampak pengiring dalam pertumbuhan kepribadian individu,

sesuai dengan tuntutan pembentukan kompetensi. Untuk itu perlu digunakan strategi yang sesuai dengan konteks kehidupan nyata, eksplorasi dan menggunakan pengetahuan yang ada dalam konteks yang baru.

Prinsip-prinsip yang dimaksud dalam bahasan ini adalah hal-hal yang harus diperhatikan dalam menggunakan strategi pembelajaran. Prinsip umum strategi pembelajaran adalah bahwa tidak semua strategi pembelajaran cocok digunakan untuk mencapai semua tujuan dan semua keadaan. Setiap strategi memiliki kekhasan masing-masing.

Menurut Sanjaya (2009: 131-133), pendidik perlu memahami prinsip-prinsip penggunaan strategi pembelajaran, yaitu sebagai berikut:

1) Berorientasi pada Tujuan

Dalam sistem pembelajaran tujuan merupakan komponen yang utama. Segala aktivitas pembelajaran, mestilah diupayakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

2) Aktivitas

Strategi pembelajaran harus dapat mendorong aktivitas peserta didik. Aktivitas tidak dimaksudkan terbatas pada aktivitas fisik, akan tetapi juga meliputi aktivitas yang bersifat psikis seperti aktivitas mental.

3) Individualitas

Mengajar adalah usaha mengembangkan setiap individu peserta didik. Pada hakikatnya yang ingin dicapai oleh pendidik adalah perubahan perilaku setiap peserta didik

4) Integritas

Mengajar bukan hanya mengembangkan kemampuan kognitif saja, akan tetapi juga meliputi pengembangan aspek afektif dan psikomotor. Sehingga, strategi pembelajaran harus dapat mengembangkan seluruh aspek kepribadian peserta didik secara terintegrasi.

c. Tujuan Strategi Pembelajaran Variatif

Tujuan pembelajaran adalah perubahan perilaku hasil belajar yang diharapkan terjadi, dimiliki, atau dikuasai oleh siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tertentu. Hal ini didasarkan berbagai pendapat tentang makna tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional. Tujuan pembelajaran adalah pernyataan mengenai keterampilan atau konsep yang diharapkan dapat dikuasai oleh siswa pada akhir periode pembelajaran Hipni Rohman (2011:22). Menurut Sugandi dkk (2000: 34), tujuan pembelajaran adalah perubahan perilaku dan tingkah laku yang positif dari peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar mengajar, seperti: perubahan yang secara psikologis akan tampil dalam tingkah laku (*over behaviour*) yang dapat diamati melalui alat indera oleh orang lain baik tutur katanya, motorik dan gaya hidupnya.

Tujuan pembelajaran merupakan arah yang hendak dituju dari rangkaian aktivitas yang dilakukan dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran dirumuskan dalam bentuk perilaku kompetensi spesifik, aktual, dan terukur sesuai yang diharapkan terjadi, dimiliki, atau dikuasai siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tertentu. Hal ini dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran merupakan proses melibatkan guru dengan semua komponen tujuan, bahan, metode dan alat serta penilaian. Jadi proses pembelajaran merupakan suatu sistem yang saling terkait antar komponennya di dalam mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Strategi mengajar pada dasarnya adalah tindakan nyata dari guru atau merupakan praktek guru melaksanakan pengajaran melalui cara tertentu yang dinilai lebih efektif dan efisien. Dengan kata lain, strategi mengajar adalah politik atau taktik yang digunakan guru dalam proses pembelajaran

di kelas. Politik atau taktik tersebut harus mencerminkan langkah-langkah yang sistemik, artinya bahwa setiap komponen pembelajaran harus saling berkaitan satu sama lain dan sistematis yang mengandung pengertian bahwa langkah-langkah yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran itu tersusun secara rapi dan logis sehingga tujuan yang ditetapkan tercapai (Ahmad Sabri, 2005: 2). Menurut Sofa (dalam Hairiyah, 2011:7), tujuan utama guru mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran untuk mengurangi kebosanan siswa sehingga perhatian mereka terpusat pada pelajaran.

Menurut Sudjana (2000: 6), strategi belajar mengajar merupakan tindakan guru dalam melaksanakan rencana mengajar, artinya: usaha guru dalam menggunakan beberapa variabel pengajaran seperti tujuan, bahan, metode, dan alat serta evaluasi, agar dapat mempengaruhi siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Metode mengajar adalah alat yang dapat merupakan bagian dari perangkat alat dan cara dalam pelaksanaan suatu strategi belajar mengajar.

Berdasarkan pemaparan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan strategi pembelajaran variatif dapat membantu dalam mendesain sistem pembelajaran. Artinya, dengan tujuan yang jelas dapat membantu guru dalam menentukan materi pelajaran, metode, alat/media dan sumber belajar, serta dalam menentukan dan merancang alat evaluasi untuk melihat keberhasilan belajar siswa. Selain itu, tujuan strategi pembelajaran variatif juga dapat digunakan sebagai kontrol dalam menentukan batas-batas dan kualitas pembelajaran. Artinya, melalui penetapan strategi pembelajaran variatif, guru dapat mengontrol sampai mana siswa telah menguasai kemampuan-kemampuan sesuai dengan tujuan. Dengan demikian, maka

tujuan penerapan strategi pembelajaran variatif dalam penulisan ini adalah untuk mendesain sistem pembelajaran yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang jelas, sehingga dapat membantu guru dalam menentukan materi pelajaran, metode, alat/media yang akan digunakan serta merancang alat evaluasi untuk melihat keberhasilan siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl*.

d. Manfaat Strategi Pembelajaran Variatif

Proses pembelajaran dapat berlangsung dengan efektif apabila metode yang digunakan dikombinasikan dengan baik, misalnya antara satu metode dengan metode yang lainnya selalu saling melengkapi, sehingga penyajian materi dapat terlaksana dengan baik. Adakalanya seorang guru perlu menggunakan beberapa metode dalam menyampaikan suatu pokok bahasan tertentu. Dengan variasi beberapa metode, penyajian pengajaran menjadi lebih hidup. Misalnya pada awal pengajaran, guru memberikan suatu uraian dengan metode ceramah, kemudian menggunakan contoh-contoh melalui peragaan dan diakhiri dengan diskusi atau tanya-jawab. Di sini bukan hanya guru yang aktif berbicara, melainkan siswa pun terdorong untuk berpartisipasi.

Cara memberdayakan siswa tidak hanya dengan menggunakan strategi dan salah satu metode saja, sebagaimana yang selama ini digunakan oleh para pendidik (guru) dalam proses pembelajaran. Menurut Fatah Yasin (2008: 180) mendidik dengan menggunakan metode ceramah berarti hanya memberikan suatu informasi melalui pendengaran, yang hanya bisa dicerna otak siswa 20%. Padahal informasi yang dipelajari siswa bisa saja dari membaca (10%), melihat (30%), melihat dan dengar (50%), mengatakan

(70%), mengatakan dan melakukan (90%). Hal ini sesuai dengan pendapat seorang filosof cina Konfusius bahwa “Apa yang saya dengar, saya lupa” “Apa yang saya lihat, saya ingat”. “Apa yang saya lakukan, saya paham“(Fatah Yasin, 2008: 181).

Kemajuan belajar yang dialami oleh siswa, sekaligus merupakan keberhasilan guru juga dalam menyampaikan materi pelajaran dengan penggunaan metode yang bervariasi. Menurut Muhaimin (2005: 26), penggunaan metode pembelajaran di sekolah-sekolah yang masih menggunakan cara-cara pembelajaran tradisional yang *teacher oriented* misalnya ceramah yang monoton dengan statis, tekstual, cenderung normatif, dan semakin akademis. Hal ini berimbas pada motivasi belajar siswa, pembelajaran yang monoton dan tidak melibatkan siswa secara aktif dalam aktivitas belajar cenderung membuat siswa bermalas-malasan dan tidak menunjukkan sikap-sikap ketertarikan terhadap pelajaran yang disampaikan. Berdasarkan hal tersebut, maka guru hendaknya dapat mengimplementasikan pembelajaran aktif pada kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan metode mengajar yang bervariasi seperti: penggunaan (metode ceramah, tanya jawab, diskusi, dan pemberian tugas) yang divariasikan dengan menggunakan media yang menarik, sehingga dapat membangkitkan keaktifan siswa dalam merespon pelajaran yang disajikan.

3. Tinjauan tentang Metode Pembelajaran

a. Pengertian Metode Pembelajaran

Secara etimologis, metode berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*methodos*”. Kata ini terdiri dari dua suku kata, yaitu “*metha*” yang berarti melalui atau melewati, dan “*hodos*” yang berarti jalan atau cara. Jadi metode

berarti suatu jalan yang dilalui untuk mencapai tujuan (Arifin:1996: 91). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah “cara kerja yang besistem untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan guna mencapai apa yang telah ditentukan (Poerwadarminta, 1994: 652). Metode adalah cara yang berfungsi untuk mencapai tujuan (Ardiwinata, 1986: 90). Menurut Kamisa (1997:369), metode ialah cara yang tersusun dan teratur untuk mencapai tujuan, khususnya dalam hal ilmu pengetahuan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode adalah suatu cara yang sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Metode pembelajaran menurut Suharjo (2006:68) yaitu cara-cara yang dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam kegiatan belajar mengajar, guru tidak harus terpaku dengan menggunakan satu metode, tetapi guru sebaiknya menggunakan metode yang bervariasi agar jalannya pengajaran tidak membosankan, tetapi menarik perhatian peserta didik.

Metode pembelajaran menurut Martinis Yamin (2006: 52) merupakan cara melakukan atau menyajikan, menguraikan, memberi contoh, dan memberi latihan isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Ahmad Sabari (2005: 52), metode pembelajaran adalah cara-cara atau teknik penyajian bahan pelajaran yang akan digunakan oleh guru pada saat penyajian bahan pelajaran, baik secara individual maupun secara kelompok. Agar tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan, seorang guru harus mengetahui berbagai metode. Dengan memiliki pengetahuan sifat berbagai metode maka seorang gur akan leih mudah menetapkan metode yang paling sesuai dengan situasi dan kondisi. Penggunaan metode mengajar sangat bergantung pada tujuan pembelajaran.

Menurut Oemar Hamalik (1999:57) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya misalnya tenaga laboratorium. Material meliputi buku-buku, papan tulis, dan kapur, fotografi, slide dan tum, audio dan video tape. Fasilitas dan perlengkapan terdiri dari ruangan kelas, perlengkapan audio visual, juga komputer. Prosedur meliputi jadwal dan metode penyampaian informasi, praktik, belajar, ujian dan sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipergunakan untuk memberi pengarahan agar melakukan sesuatu; mengajar agar melakukan sesuatu, memberi informasi suatu pengalaman belajar yang tersusun dari unsur manusia, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan keterampilan siswa untuk dapat mencapai tujuan tertentu.

b. Syarat-syarat dalam Penggunaan Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran merupakan salah satu komponen yang mendasari kegiatan dan mengarahkan perkembangan peserta didik dalam proses pembelajaran. Penyelenggaraan pembelajaran merupakan salah satu tugas utama guru, sebagaimana yang di ungkapkan oleh Dimiyati dan Mudjiono (2006: 114) bahwa pembelajaran diartikan sebagai kegiatan yang ditujukan untuk membelajarkan siswa. Pembelajaran hendaknya memperhatikan kondisi individu anak. Anak didik merupakan individu yang berbeda satu sama lain, memiliki keunikan masing-masing yang tidak sama

dengan orang lain. Oleh karena itu, pembelajaran hendaknya memperhatikan perbedaan-perbedaan tersebut, sehingga pembelajaran benar-benar dapat merubah kondisi anak dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak paham menjadi paham serta dari yang berperilaku kurang baik menjadi baik (Yasin, 2008: 61).

Menurut Martinis Yamin (2006: 52-53), ada beberapa syarat yang harus diperhatikan dalam penggunaan metode pembelajaran, yaitu sebagai berikut:

- 1) Metode yang digunakan harus dapat membangkitkan motif, minat atau gairah belajar siswa.
- 2) Metode yang digunakan dapat merangsang keinginan siswa untuk belajar lebih lanjut, seperti melakukan inovasi dan eksplorasi.
- 3) Metode yang digunakan harus dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mewujudkan hasil karya.
- 4) Metode yang digunakan harus dapat menjamin perkembangan kepribadian siswa.
- 5) Metode yang digunakan harus dapat mendidik murid dalam teknik belajar sendiri dan cara memperoleh pengetahuan melalui usaha pribadi.
- 6) Metode yang digunakan harus dapat menanamkan dan mengembangkan nilai-nilai dan sikap siswa dalam kehidupan sehari-hari.

c. Penerapan Metode Pembelajaran

Penerapan sebuah metode belajar menurut Djamarah, (2002: 83) menempati peranan yang tidak kalah pentingnya dari komponen lainnya dalam kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itu, sangat penting melibatkan anak didik secara aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas adalah untuk

menumbuhkan motivasi dalam diri siswa untuk belajar. Jika siswa tampak tidak termotivasi untuk belajar dapat menjadi sebuah masalah yang penting dan perlu diperhatikan. Sebagaimana pendapat Tyson dan Carol (1970) mengatakan:

One of the most common problems encountered by teacher involves motivating the student to learn. Too frequently the teacher finds himself confronted with a student who will not become an active participant in the process or education, who will not enter in the instruction dialogue, and who will not focus his mind on the problem or goal under consideration in the classroom. To the degree that a student is motivated to learn. It is likely that he will learn by the same token to the degree that student is not motivated to learn, it is unlikely he will do so (Djamarah dan Aswan Zein, 2006: 134).

Ditinjau dari segi penerapannya, metode-metode pembelajaran ada yang tepat digunakan untuk siswa dalam jumlah besar dan ada yang tepat untuk siswa dalam jumlah yang kecil. Ada yang tepat digunakan di dalam kelas atau di luar kelas. Di bawah ini akan diuraikan secara singkat metode-metode pembelajaran yang sampai saat ini masih banyak digunakan dalam proses pembelajaran (Sabari, 2005:53-65).

1) Metode Ceramah

Metode ceramah adalah penuturan bahan pelajaran secara lisan. Guru memberikan uraian atau penjelasan kepada sejumlah murid pada waktu tertentu (waktunya terbatas) dan tempat tertentu pula. Dilaksanakan dengan bahasa lisan untuk memberikan pengertian terhadap suatu masalah. Dalam metode ceramah ini murid duduk, melihat dan mendengarkan serta percaya bahwa apa yang diceramahkan guru itu adalah benar. Murid mengutip ikhtisar ceramah semampu murid itu sendiri dan menghafalnya tanpa ada penyelidikan lebih lanjut oleh guru yang bersangkutan.

2) Metode Tanya jawab

Metode tanya jawab adalah metode pembelajaran yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung antara guru dan murid. Guru bertanya dan murid menjawab, atau murid bertanya dan guru menjawab. Dalam komunikasi ini terlihat adanya hubungan timbal balik secara langsung antar guru dan murid. Manfaat terpenting adalah guru dapat memperoleh gambaran sejauh mana murid dapat mengerti dan dapat mengungkapkan apa yang telah diceramahkan.

3) Metode Diskusi

Diskusi pada dasarnya adalah saling menukar informasi, pendapat dan unsur-unsur pengalaman secara teratur dengan maksud untuk mendapat pengertian bersama yang lebih jelas dan lebih teliti tentang sesuatu, atau untuk mempersiapkan dan menyelesaikan keputusan bersama. Oleh karena itu, diskusi bukanlah debat, karena debat adalah perang mulut, beradu argumentasi, beradu paham, dan kemampuan persuasi untuk memenangkan pahamnya.

4) Metode Eksperimen

Metode eksperimen biasanya dilakukan dalam suatu pelajaran tertentu seperti ilmu alam, ilmu kimia, dan sejenisnya. Biasanya digunakan terhadap ilmu-ilmu alam yang di dalam penelitiannya menggunakan metode yang sifatnya obyektif, baik yang dilakukan di dalam/di luar kelas maupun di dalam suatu laboratorium tertentu.

5) Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode pembelajaran yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada siswa.

6) Metode Pemberian Tugas dan Resitasi

Metode Pemberian Tugas dan Resitasi adalah suatu cara dalam proses pembelajaran bilaman guru memberi tugas tertentu dan murid mengerjakannya, kemudian tugas tersebut dipertanggungjawabkan kepada guru. Tugas dan resitasi tidak sama dengan pekerjaan rumah, tetapi jauh lebih luas dari itu. Tugas bisa dilaksanakan di rumah, di sekolah, di perpustakaan, dan di tempat lainnya. Tugas dan resitasi merangsang anak untuk aktif belajar baik secara individual maupun secara kelompok. Oleh karena itu tugas dapat diberikan secara individual, atau secara kelompok

7) Metode Sosio Drama (*Role Playing*)

Metode sosiodrama atau role playing dapat dikatakan sama artinya. Dan dalam pemakaiannya sering disilihgantikan. Sosiodara pada dasarnya mendramatisasi tingkah laku dalam hubungannya dengan masalah sosial. Jika drama atau sandiwara itu dilakukan oleh sekelompok orang untuk memainkan suatu cerita yang telah disusun naskah ceritanya dan dipelajari sebelum dimainkan. Adapun pelakunya harus memahami lebih dahulu tentang peranan masing-masing yang akan dibawakan. Sedangkan metode sosiodrama juga sama dengan drama atau sandiwara, akan tetapi tidak disiapkan naskahnya lebih dahulu dan tidak diadakan pembagian tugas yang harus melakukan latihan terlebih dahulu.

8) Metode Latihan (*Drill*)

Penggunaan istilah “latihan” sering disamakan artinya dengan istilah “ulangan”. Padahal maksudnya berbeda. Latihan bermaksud agar pengetahuan dan kecakapan tertentu dapat dimiliki dan dikuasai

sepenuhnya oleh siswa. Sedangkan ulangan hanyalah untuk sekedar mengukur sejauh mana dia telah menyerap pembelajaran tersebut.

9) Metode Kerja Kelompok

Jika guru dalam menghadapi siswa di kelas merasa perlu membagi-bagi siswa dalam kelompok untuk memecahkan suatu masalah atau untuk menyerahkan suatu pekerjaan yang perlu dikerjakan bersama-sama, maka cara tersebut dinamakan Metode Kerja Kelompok.

10) Metode Proyek

Metode ini disebut juga dengan teknik pembelajaran unit. Anak didik disugahi bermacam-macam masalah dan anak didik bersama-sama menghadapi masalah tersebut dengan mengikuti langkah-langkah tertentu secara ilmiah, logis dan sistematis. Cara demikian adalah teknik yang modern, karena murid tidak bisa begitu saja menghadapi persoalan tanpa pemikiran-pemikiran ilmiah.

11) Metode Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)

Metode Problem Solving (pemecahan masalah) merupakan suatu metode pembelajaran yang mendorong siswa untuk mencari dan memecahkan persoalan-persoalan tertentu. Metode ini bukan hanya sekedar metode pembelajaran biasa tetapi juga merupakan metode berpikir, sebab dalam problem solving dapat menggunakan metode-metode lainnya yang dimulai dengan mencari data sampai kepada menarik kesimpulan.

12) Metode Sistem Regu (*Team teaching*)

Team teaching pada dasarnya ialah metode mengajar; dua orang guru atau lebih bekerja sama mengajar sebuah kelompok siswa. Jadi kelas

dihadapi beberapa guru. *Team teaching* banyak macamnya, sebab untuk satu regu tidak senantiasa berisi guru secara formal saja, tetapi dapat melibatkan orang-orang luar yang dianggap perlu sesuai dengan keahlian yang dibutuhkan.

13) Metode Karyawisata (*Field-trip*)

Metode karyawisata merupakan perjalanan atau pesiar yang dilakukan oleh peserta didik untuk memperoleh pengalaman belajar, terutama pengalaman secara langsung dan merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah. Karyawisata dalam arti pembelajaran mempunyai arti sendiri yang berbeda dengan karyawisata dalam arti umum. Karyawisata di sini berarti kunjungan di luar kelas dalam rangka belajar. Sebagai contoh, mengajak siswa ke Balai Desa untuk mengetahui jumlah penduduk dan susunannya pada desa tersebut, selama satu jam pelajaran. Jadi, karyawisata di atas tidak mengambil tempat yang jauh dari sekolah dan tidak memerlukan waktu yang lama. Karyawisata dalam waktu yang lama dan tempat yang jauh disebut *study tour*.

14) Metode Manusia Sumber (*Resource Person*)

Metode *Resource Person* dimaksudkan ialah orang luar (bukan guru) memberikan pelajaran kepada siswa. Orang luar ini diharapkan memiliki keahlian khusus, misalnya: Petugas Penyuluh Lapangan (PPL) dalam pertanian, diminta untuk memberikan penjelasan tentang Panca Usaha Tani di depan para siswa. Orang luar tadi bisa dikunjungi di tempat ia bekerja. Jadi siswa pergi ke tempat *resource person*. Tapi bisa pula sebaliknya, yaitu *resource person* diundang ke kelas. Cara ini disebut *resource-visitor*.

15) Metode *Survai* Masyarakat

Pada dasarnya *survai* berarti cara untuk memperoleh informasi atau keterangan dari sejumlah unit tertentu dengan jalan observasi dan komunikasi langsung. Masalah-masalah yang dipelajari dalam *survai* adalah masalah-masalah sosial. Untuk mempelajari masalah-masalah sosial atau masalah yang terjadi pada masyarakat dapat dilakukan dengan *survai* dan wawancara.

16) Metode Simulasi

Simulasi berasal dari kata *simulate* yang artinya pura-pura atau berbuat seolah-olah. Kata *simulation* artinya tiruan atau perbuatan yang pura-pura. Dengan demikian simulasi dalam metode pembelajaran dimaksudkan sebagai cara untuk menjelaskan sesuatu (bahan pelajaran) melalui perbuatan yang bersifat pura-pura atau melalui proses tingkah laku imitasi. Atau bermain peranan mengenai suatu tingkah laku yang dilakukan seolah-olah dalam keadaan yang sebenarnya.

Guru memiliki peranan penting dalam menentukan proses pembelajaran di sekolah. Dalam konteks pembaruan pendidikan ada tiga isu yang perlu disoroti yaitu pembaruan kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran dan efektivitas metode pembelajaran (Nur Hadi Dkk, 2004: 2). Kemampuan yang diharapkan dapat dimiliki anak didik ditentukan oleh korelevansi penggunaan suatu metode yang sesuai dengan tujuan (Djamarah, 2002:3). Dengan demikian, dalam pembaharuan pendidikan, harus dilakukan inovasi pembelajaran terhadap metode pembelajaran yang selama ini masih diterapkan.

Menurut Muhaimin (2005: 26), penggunaan metode pembelajaran di sekolah-sekolah yang masih menggunakan cara-cara pembelajaran tradisional

yang *teacher oriented* misalnya ceramah yang monoton dengan statis, tekstual, cenderung normatif, dan semakin akademis. Hal ini berimbas pada motivasi belajar siswa, pembelajaran yang monoton dan tidak melibatkan siswa secara aktif dalam aktivitas belajar cenderung membuat siswa bermalas-malasan dan tidak menunjukkan sikap-sikap ketertarikan terhadap pelajaran yang disampaikan. Berdasarkan hal tersebut, maka guru hendaknya dapat mengimplementasikan pembelajaran aktif pada kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan metode mengajar yang bervariasi seperti: penggunaan (metode ceramah, tanya jawab, diskusi, dan pemberian tugas) yang divariasikan dengan menggunakan media yang menarik, sehingga dapat membangkitkan keaktifan siswa dalam merespon pelajaran yang disajikan.

4. Tinjauan tentang Renang

a. Pengertian Renang

Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal manusia.

Pengertian renang menurut Abdoelah Arma (1981: 270) adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Kemudian pengertian renang secara umum menurut Badruzaman (2007: 13) adalah *the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift*. Artinya adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Lebih spesifiknya Badruzaman (2007:13) mengemukakan

bahwa *swimming is the method by which humans (or other animals) move themselves through water*. Artinya suatu cara dilakukan orang atau binatang untuk menggerakkan tubuhnya di air. Badruzaman menyimpulkan tentang definisi renang adalah suatu aktivitas manusia atau binatang yang dilakukan di air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuhnya untuk mengapung agar dapat bernafas dan bergerak baik maju maupun mundur.

Olahraga renang merupakan kegiatan olahraga yang dapat dilakukan baik oleh putra maupun putri yang dilakukan secara individual maupun beregu. Menurut Bempa (dalam Supriyanto, 2005: 2) secara teori olahraga renang dapat dikenalkan kepada anak sejak usia dini 3-7 tahun, umur spesialisasi pada umur 10-12 tahun.

b. Mcam-macam Gaya Renang

Macam-macam gaya dalam olahraga renang dapat dibedakan sebagai berikut:

1) Gaya bebas (*crawl*)

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

2) Gaya dada (*breast style*)

Gaya dada atau gaya katak (gaya kodok) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak.

3) Gaya Kupu-kupu

Gaya kupu-kupu atau gaya dolfin adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

4) Gaya Punggung (*the back crawl stroke*)

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air atau tubuh dalam posisi terlentang. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil nafas. Sikap terlentang kekuatan mengapung pada air jauh lebih besar daripada sikap telungkup karena bidang dataran punggung lebih besar. Perenang hanya dapat melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan (Susanto, 2007: 11).

c. Sejarah Renang

Kegiatan renang sudah dikenal sejak jaman dahulu, sehingga renang merupakan olahraga yang cukup tua. Manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah. Hal ini terbukti dengan adanya tanda-tanda peninggalan raja-raja atau kekaisaran, bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan atau relief. tentang perenang dari Zaman Batu telah ditemukan di "gua perenang" yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gilf Kebir, Mesir barat daya. Catatan tertua mengenai berenang berasal dari 2000 SM. Beberapa di antara dokumen tertua yang menyebut tentang berenang adalah Epos Gilgamesh, Iliad, Odyssey, dan Alkitab (Kitab Yehezkiel 47:5, Kisah Para Rasul 27:42, Kitab Yesaya 25:11), serta Beowulf dan hikayat-hikayat lain. Pada 1538, Nikolaus Wynmann seorang profesor bahasa dari Jerman menulis buku mengenai renang yang pertama, Perenang atau Dialog mengenai Seni Berenang (*Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst*) (<http://motivasiinfo.blogspot.com>).

Perlombaan renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 setelah dibangunnya kolam-kolam renang. Sebagian besar peserta waktu itu berenang dengan gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya rangkak depan atau disebut gaya trudgen dalam perlombaan renang di dunia Barat. Trudgen menirunya dari teknik renang gaya bebas suku Indian di Amerika Selatan. Renang merupakan salah satu cabang olahraga dalam Olimpiade Athena 1896. Pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan sebagai nomor baru renang Olimpiade. Persatuan renang dunia, Federation Internationale de Natation (FINA) dibentuk pada 1908 (<http://motivasiinfo.blogspot.com>).

Di Indonesia perkembangan olahraga renang tampak pesat yaitu pada saat pendudukan tentara Belanda. Olahraga renang sebelum kemerdekaan hanya dilakukan oleh bangsa kulit putih dengan teknik yang sudah maju sedang bangsa Indonesia hanya dilakukan disungai atau danau tanpa teknik memadai namun perkembangan renang di jaman Jepang menjajah kesempatan umum lebih besar. Termasuk bagaimana kolam renang mulai di bangun satu per satu di daerah-daerah di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka maka kemajuan renang terlihat semakin pesat. Terlebih dengan diresmikannya perkumpulan renang di kota-kota besar seperti di Semarang, Bandung dan Jakarta (Susanto, 2007: 4).

Pada tahun 1951 setelah terbentuk P.B.S.I (Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia) Sejak itu renang di Indonesia maju pesat P.B.S.I diterima menjadi anggot P.O.R.I (Perserikatan Olahraga Republik Indonesia) yang kemudian dirubah menjadi K.O.I (Komite Olympiade Indonesia). Tahun 1952 P.B.S.I diterima menjadi anggota F.I.N.A dan I.O.C pada Olympiade Helsinki 1952 Indonesia telah mengirim seorang perenang. Tahun 1959 P.B.S.I berubah menjadi P.R.S.I (Perserikatan Renang Seluruh Indonesia) dan renang mengalami kemajuan hingga sekarang (<http://wordpress.com>).

d. Manfaat Olahraga Renang

Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk bermain untuk anak, menjaga kebugaran ataupun sebagai ajang untuk meraih prestasi, renang juga merupakan sarana untuk bergaul ataupun untuk bersantai. Manfaat renang secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut (<http://wordpress.com>):

1) Membentuk otot

Saat berenang hampir keseluruhan otot-otot pada tubuh digerakkan, mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi lebih besar karena harus melawan massa air yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot tubuh.

2) Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru

Gerakan mendorong dan menendang air dengan anggota tubuh terutama tangan dan kaki, dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Artinya, berenang dapat dikategorikan sebagai latihan aerobik dalam air.

3) Menambah tinggi badan

Berenang secara baik dan benar akan membuat tubuh tumbuh lebih tinggi (bagi yang masih dalam pertumbuhan tentunya).

4) Melatih pernafasan

Sangat dianjurkan bagi orang yg terkena penyakit asma untuk berenang karena sistem cordiovaskular dan pernafasan dapat menjadi kuat. Pernafasan kita menjadi lebih sehat, lancar, dan bisa pernafasan menjadi lebih panjang.

5) Membakar kalori lebih banyak

Saat berenang, tubuh akan terasa lebih berat bergerak di dalam air. Otomatis energi yang dibutuhkan pun menjadi lebih tinggi, sehingga dapat secara efektif membakar sekitar 24% kalori tubuh.

6) *Self safety*

Orang yang dapat berenang tidak perlu khawatir apabila suatu saat mengalami hal-hal yang tidak diinginkan yang berhubungan dengan air.

7) Menghilangkan stres

Secara psikologis, berenang juga dapat membuat hati dan pikiran lebih relaks. Gerakan berenang yang dilakukan dengan santai dan perlahan, mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak. Suasana hati jadi sejuk, pikiran lebih adem, badan pun bebas gerah.

Manfaat aktivitas olahraga renang menurut Supriyanto, (2005: 1) antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Menurut Meredith (2006:7) berenang adalah sebuah kemampuan yang sangat berharga untuk diajarkan pada anak-anak. Selain membantu mereka tetap aman, berenang juga merupakan bentuk latihan serba guna yang dapat mereka lakukan setiap saat, bernang juga merupakan kegiatan santai, seru, bersifat terapi, dan menyenangkan. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa berenang merupakan olahraga yang baik untuk dikuasai anak, karena renang mempunyai banyak manfaat. Melalui berenang, anak berkesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungan. Melalui berenang itu pula, anak memperoleh kesempatan untuk bergerak dengan bebas. Ia mau tidak mau harus menggerakkan seluruh tubuhnya untuk bisa mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsang yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis.

Berkaitan dengan aspek psikologis, Suryatna dan Suherman (2001:15) menyatakan bahwa perjumpaan anak dengan air, juga merupakan pengalaman yang amat istimewa. Melalui renang, anak memperoleh

kesempatan yang luar biasa untuk mengeksplorasi lingkungannya. Lebih lanjut Suryatna dan Suherman menyatakan salah satu manfaat yang penting dalam belajar renang adalah untuk meningkatkan keberanian pada anak yang notabene pada kenyataan yang ditemukan dilapangan bahwa anak-anak cenderung takut menyelam di air. Oleh karena itu, pengembangan model bermain di air merupakan faktor penting untuk meningkatkan keberanian anak dalam belajar renang.

5. Pembelajaran Renang Gaya *Crawl*

a. Pengertian Renang Gaya *Crawl*

Renang gaya bebas biasa disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air, gaya bebas ini sama juga artinya gaya *crawl* (Thomas, 1996: 111). Gerakan gaya bebas kali pertama dilakukan oleh Crawl Australia, yang dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki, kemudian berkembang sesuai dengan penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan.

Gaya *crawl* menyerupai gaya berenang seekor binatang. Gerakan asli dari gaya ini menirukan gerakan anjing yang sedang berenang (<http://muamar-ghazali.blogspot.com>). Gerakan asli dari gerakan ini adalah menirukan gerakan dari anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*dog-style*). Gaya bebas ini disebut juga gaya rimau, yang berasal dari kata harimau. Menurut Arma Abdoellah dkk. (1981: 278), gaya *crawl* atau gaya rimau (*the front crawl stroke*) adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerak tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.

Menurut pendapat Midgley, (2000: 239), renang gaya *crawl* secara umum dikenal sebagai renang gaya bebas. Pada renang gaya *crawl*, lengan perenang dikepakkan ke atas lalu dimasukkan ke dalam air, sedangkan kaki digerakkan dengan gaya tendangan. Gaya *crawl* ini persis seperti gerakan katak yang sedang berenang. Dimana posisi dada tegak menghadap permukaan air, kedua tangan diayunkan jauh kedepan untuk mendapatkan hentakkan dan *power*, kedua kaki dihentakkan naik turun didalam air agar menimbulkan gaya dorong kedepan untuk membantu gerakan kedua tangan. Ketika melakukan gaya, posisi wajah diarahkan kepermukaan air. Pernafasan dilakukan ketika posisi tubuh miring kesalah satu sisi, kepala juga miring dan kedua tangan digerakkan keluar dari air (<http://www.anneahira.com/pengertiaolahragarenang>).

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang dapat membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

Renang gaya *crawl* merupakan gaya yang tercepat diantara ketiga gaya yang lainnya (kupu-kupu, dada dan punggung). Renang gaya *crawl* merupakan renang yang mendasari gaya kupu-kupu dan gaya punggung, karena gerak yang hampir mirip hanya posisi badan yang diubah (Supriyanto, 2005: 4). Menurut Thomas (2003: 13) gaya *crawl* merupakan gaya yang tercepat dari semua gaya yang terdapat dalam cabang olahraga renang. bahwa gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang anda akan dinilai. Dari pernyataan itu membuktikan bahwa gaya bebas merupakan gaya tercepat.

b. Tahapan Renang Gaya *Crawl*

Tahapan pengajaran berenang bagi pemula menurut Sugiyanto, (2020: 25) selalu dimulai dari pengenalan air tidak langsung dilanjutkan dengan pengenalan air secara langsung, dilanjutkan dengan teknik meluncur, teknik gerakan tungkai, teknik pukulan lengan. Thomas (1996:5) menyatakan bahwa perenang pemula sebaiknya pertama-tama diajarkan mengapung, karena gaya renang yang paling sukar hanya terdiri dari dua macam teknik dasar: Pertama, mengapung dan, kedua, tambahkan ayunan mendorong yang dapat membuat badan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

Terry (2001:1) “...*we teach fishlike swimming which focuses on learning to be comfortable, slippery, and fluent in the water.*” Kebanyakan orang beranggapan belajar renang merupakan hal yang sulit karena sebelum mempelajari keterampilan tersebut sudah merasa takut terlebih dahulu, seseorang bisa menghindari rasa takut tersebut dengan cara belajar keterampilan renang dengan baik seperti yang belajar

keterampilan renang menyerupai ikan (*fishlike swimming*). Sweetenham dan Atkinson (2003: vii) “*Every hand and arm movement is slow to fast. The learning process must therefore be slow to fast. If the swimmers can’t do it efficiently at low speed, he or she won’t be able to do it efficiently at high speed.*” Proses belajar keterampilan renang harus dimulai dari gerakan lambat selanjutnya dilanjutkan dengan gerakan yang cepat. Seseorang dikatakan bisa berenang jika orang tersebut dapat bergerak di permukaan air untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain karena adanya gerakan. Belajar keterampilan renang secara umum meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan nafas.

Perenang gaya *crawl* melakukan gerakan renang dengan posisi telungkup, mengayunkan kedua tungkai secara bergantian menendang air dengan kaki serta secara terkoordinasi lengan, tangan sebagai dayung agar badan terbawa ke depan. Dixon (1996: 20-29) mengungkapkan renang gaya *crawl* terdiri dari tahapan *body position, the leg action, the arm action, breathing*. Menurut Dixon (1996: 31) “pembelajaran renang gaya *crawl* dibagi ke dalam tahapan posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pengambilan nafas, dan koordinasi.” Posisi tubuh, *drilling* untuk *body position* ditunjukkan dalam tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. *Drilling Body Position Gaya Crawl*

<i>FRONT CRAWL</i>	<i>DRILL</i>	<i>PURPOSE</i>	<i>TEACHING POINTS</i>
<i>Body position</i>	<i>1. Breath hold; push and glide then 2/4/6 kicks.</i>	<i>Introductory</i>	<i>Hips up; shoulders square; as speed drops start the kick sequence.</i>
	<i>2. Holding float; 4/6/8 kick, then breathe.</i>	<i>Introductory</i>	<i>Eyes target under the float.</i>
	<i>3. Arm extended : 4/6/8 kick, then breathe</i>	<i>Introductory</i>	<i>Look over extended hands.</i>

	4. Swim 1 width, or 1 length.	Introductory	Breath every 4/6 strokes; look over the extended hand on entry.
	5. Push off; glide; swim 4/6 strokes; swim 1 width or 1 length.	Introductory	Streamlined body; water level to the forehead.
	6. Swim 1 width or 1 length	Improver stage	Breath every 4/6 strokes; look over the extended hand on entry.

Sumber: Dixon (1996: 31-33)

Berdasarkan tabel 1 tersebut di atas terdapat enam *drilling* sikap tubuh di air yaitu, (1) dorong dan meluncur dilanjutkan gerakan kaki kupu-kupu 2/4/6 pukulan kaki; (2) mengapung ditambah pukulan kaki *Crawl* sebanyak 4/6/8 pukulan; (3) dilanjutkan mengambil nafas dengan lengan di luruskan ditambah gerakan kaki sebanyak 4/6/8 pukulan, (4) dilanjutkan mengambil nafas dan berenang meluncur sepanjang kolam; (5) menolak, meluncur, berenang sepanjang lebar kolam; dan (6) berenang sepanjang kolam renang dengan pengambilan nafas setiap 4/6 pukulan kaki. *Drilling* gerakan tungkai (*leg action*) ditunjukkan dalam tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. *Drilling* Gerak Tungkai Gaya *Crawl*

FRONT CRAWL	DRILL	PURPOSE	TEACHING POINTS
Leg Action	1. with float; head up	General drill	Plantar-flex feet; kick from hips not knees; point toes; leg pass closely together.
	2. with float; target time	Overload drill	Kick on target time 5x100 on 2.30, target time 1.30/1.40.
	3. With angled float	Increased resistance	
	4. Arms crossed locked ahead.	Increase resistance	Keep streamlined position
	5. Arms crossed behind body	Resistance or hypoxic drill	Normal breathing or breath every 20 kick.
	6. Kicking in waves 2 x width/length	Overload drill	Boys at one end, girl at the other; if caught, lose a life (x 3)

7. One arm extended ahead; other at the side	Achieves body roll	6/8/10 kicks, then alternate arms
8. Kick easy length, then increase kicking cycles	Overload drill	Alternate length 10/20secs faster
9. Any of the above with flippers	Ankle flexibility	
10. Catch-up crawl; alternate 2/4/6 any multiples	Overloads leg action/improves arm extensions.	Hand recovers to hand, then extends ahead for catch
11. Catch-up crawl, then kicking multiples	Mainly improves leg action	
12. Kicking multiples then stroke multiples	Stroke transfer	
13. Kick a 'locomotive' set	Sustained overload	1 easy, 1 hard/2 easy, 2 hard up to 4/6 and down

Sumber: Dixon (1996: 31-33)

Berdasarkan tabel 2 di atas terdapat 13 *drilling* mengajar gerakan tungkai gaya *Crawl* yaitu: menggunakan pelampung kepala di atas air; menggunakan pelampung dengan target waktu; menggunakan pelampung yang dibentuk vertikal untuk menambah hambatan; lengan disilang didepan; lengan disilang disamping badan; pukulan kaki 2 kali lebar/panjang kolam; gerakan kaki dengan satu lengan di luruskan di depan dan yang satu di samping badan; gerakan kaki berangkat pelan dan pulang cepat; *drilling* gerakan tungkai dengan metode *locomotive set*. Pengajar harus memperhatikan kesalahan dalam gerakan tungkai karena sering terjadi yaitu gerakan tungkai terlalu tinggi, gerakan tungkai terlalu dalam, tungkai terlalu membengkokkan kaki (*bending the legs too much*), dan tungkai tidak lurus (Maglischo, 1993: 403)

Tabel 3. Drilling Gerak Lengan (Arm Action) Gaya Crawl

FRONT CRAWL	DRILL	PURPOSE	TEACHING POINTS
Arm action	1. Standing; on side or in water	Introductory	Finger-tip sliding entry in water shoulder; hand slides to catch; hand flexes with elbow raised in pull phase, scull under body; thumb to costume; high elbow recovery
	2. Walk crawl into over balance	Introductory	
	3. Arm only; pull buoy	Concentration on arm action; high elbow	Thumb to costume; thumb to armpit; thumb to side of head and enter.
	4. Feet crossed : pull buoy	Resistance	
	5. Feet in inner tube	Resistance	Can add a target time
	6. 'Spearing fish' achieving a shallower 'catch'	Improves extension	Extend into the roll
	7. Alternating or single arm catch-up	Promotes in-line entry, reach	Sliding hand entry; angular hand at catch
	8. Fist drill arm action	Promotes high elbow	Create an 'S' sculling pattern; use the elbow as the paddle.
	9. Use of hand paddles	Works muscle groups	
	10. Count strokes widths/lengths	Long stroke	Return 2 strokes less; fingers closed

Sumber: Dixon (1996: 31-33)

Berdasarkan tabel 3 terdapat 10 cara *drilling* lengan gaya *Crawl* bisa dengan cara sebagai berikut: berdiri di tepi atau ditengah kolam; gerakan lengan gaya *crawl* sambil berjalan; gerakan lengan saja dengan menggunakan *pull buoy*; gerakan lengan kaki disilang dan menggunakan *pull buoy*; gerakan lengan kaki diikat dengan tali; gerakan lengan meniru ikan; gerakan lengan gaya *Crawl catch-up*; gerakan lengan menggunakan *paddle*; gerakan lengan dengan cara menghitung frekuensi gerakan lengan. Adapun cara dalam mengajarkan gerakan lengan gaya *Crawl* sebagai berikut: letakkan lengan di depan bahu dalam posisi di air, tekan ke bawah

dan ke belakang, lalu lakukan kayuhan ke dalam dan ke atas di bawah kepala, setelah tepat di bawah kepala dorong air ke luar selanjutnya ke atas dan akhirnya ke belakang sampai ibu jari menyentuh paha, terakhir tarik lengan ke luar dari air dengan jari kelingking terlebih dahulu. *Drilling* untuk mengambil nafas ditunjukkan dalam tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. *Drilling* Mengambil Nafas

FRONT CRAWL	DRILL	PURPOSE	TEACHING POINTS
Breathing Action	1. <i>Breathing action on pool side; stationary drill; then in water</i>	<i>Awareness of breathing techniques</i>	<i>Head turns, not body; inhale as head turns; blow out as head returns to centre line</i>
	2. <i>in water holding on to rail; gentle kick</i>	<i>introductory</i>	<i>Head just clears water, blow out underwater; head rolls like a ball, so that one eye and half mouth clears the water.</i>
	3. <i>Breathing with kicking action; short distances, hand-held float</i>	<i>Improver stage</i>	<i>Control over turning the head</i>
	4. <i>Alternate arm action, hand-held float, short distance</i>	<i>Improver stage</i>	<i>'follow the thumb' throughout (can improve 'late breathing')</i>
	5. <i>Push and glide, then one breathing cycle/arm cycle</i>	<i>Improver stage</i>	<i>No breath holding</i>
	6. <i>Bilateral breathing cycle on pool side then in water</i>	<i>Creates smoother, balanced stroke</i>	<i>Breathe every three pulls; alternate head turning.</i>
	7. <i>Controlled breathing and hypoxic drills</i>	<i>Can assist 'race plan'</i>	<i>Don't breathe into stroke/finish, or out of the turn</i>
	8. <i>'Follow the thumb' drill</i>	<i>'late' breathing drill</i>	<i>Tie a bright piece of plastic on the thumb; head will then follow the arm movement cycle through to hip.</i>

Sumber: Dixon (1996: 31-33)

Berdasarkan tabel 4 terdapat 9 *drilling* mengambil nafas yaitu: gerakan mengambil nafas di tepi kolam, mengambil nafas dengan kaki disangkutkan pada pegangan; mengambil nafas dalam air tangan pada

pegangan; mengambil nafas dengan gerakan kaki; mengambil nafas dengan gerakan lengan alternatif; mengambil nafas setelah gerakan mendorong dan meluncur dilanjutkan gerakan lengan dan kaki; mengambil nafas dua sisi (*bilateral*) di tepi kolam; mengontrol gerakan nafas dengan metode *hypoxic drill*; mengambil nafas dengan gerakan lengan ibu jari terlebih dahulu. Kesalahan yang sering terjadi waktu pengambilan nafas adalah terlalu dini dalam mengambil nafas sehingga tidak menghasilkan dorongan maju namun mengangkat tubuh, seperti dikatakan Maglischo (1982: 95) “*Turning the head too early is a frequent mistake in breathing*”

Drilling melatih *timing* gaya *crawl* salah satunya seperti yang dilakukan oleh seorang sprinter yaitu latihan dengan dua pukulan kaki lalu berubah enam pukulan kaki dengan cepat. *Drilling* untuk melatih ketepatan (*timing*) menurut Dixon (1996: 31-33), adapun *drilling* tersebut ditunjukkan dalam tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. *Drilling* untuk Melatih *Timing* dalam Renang Gaya *Crawl*

Front Crawl Timing

The timing in front crawl is natural and differs with each individual swimmer. In training a sprinter may train ‘two-beat’ then change to a ‘six-beat kick’ as the tempo of training increases.

Sumber: Dixon (1996: 31-33)

c. Teknik Renang Gaya *Crawl*

Teknik dasar renang yang paling penting menurut Susanto, (2007: 3) yaitu bernafas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Teknik renang gaya *crawl* dibagi menjadi beberapa bagian antara lain sebagai berikut (Angguntia, 2013: 3):

- 1) Teknik posisi badan, posisi badan harus sejajar dan sedatar mungkin di permukaan air;

- 2) Kedua belah lengan secara bergantian digerakan kedepan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh;
- 3) Kedua kaki digerakan secara bergantian dicambukan ke atas ke bawah;
- 4) Posisi wajah menghadap ke permukaan air, pernafasan dilakukan saat lengan digerakan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling kesamping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh kekiri atau kekanan;
- 5) Tubuh harus berputar pada garis pusat atau sumbu rotasinya;
- 6) Menghindari kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang mengakibatkan tubuh menjadi naik turun atau meliuk-meliuk.

Maglischo mengungkapkan *the front crawl stroke, or freestyle, has evolved into the fastest of the competitive stroke. The mechanics of this stroke involve (1) the armstroke, (2) the kick, (3) the timing of arm and legs, (4) the body position, and (5) the breathing.* Sedangkan Kurnia (dalam Supriyanto, 2005: 6-7) menyatakan bahwa renang gaya crawl terdiri dari 8 teknik gerakan yaitu: (1). Posisi tubuh (*body position*), (2). Gerak tendangan (*kicking Action*), (3). Pernafasan (*Breathing*), 4). Koordinasi nafas dan tendangan (*Breath and Kick Coordination*), (5). Rotasi tangan (*Arm Rotation*), (6). Koordinasi tangan kanan kiri (*Righ left hand coordination*),

Teknik renang gaya bebas (*Gaya Crawl*) menurut Muamar Ghazali, dibagi ke dalam beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut (<http://muamar-ghazali.blogspot.com>).

1) Teknik dasar mengapung

Mengapung adalah aktifitas berusaha menjaga tubuhnya agar tidak tenggelam di dalam kolam. Posisi mengapung tidak dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya

tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi. Posisi tegak, telungkup, dan telentang (Susanto, 2007: 3).

2) Teknik posisi tubuh

Posisi tubuh saat berenang ialah *streamline* artinya sejajar dengan permukaan air. Tubuh harus berputar pada sumbunya dan hindari gerakan yang mengakibatkan posisi tubuh naik dan turun.

3) Teknik gerakan kaki

Gerakan kaki dalam renang gaya bebas (*crawl*) berperan penting. Gerakan ini akan membantu luncuran. Lebih lanjut perihal pernafasan Maglischo (1993: 390) menyatakan “*Head movement should be coordinated with body roll to reduce the tendency for swimmers to lift their head of the water to a breath*”. Gerakan kaki bertujuan untuk membantu mendorong badan ke depan, disamping juga untuk keseimbangan badan. Selain itu, gerakan tungkai juga sebagai pengatur keseimbangan tubuh.

4) Teknik gerakan lengan

Gerakan lengan merupakan faktor utama dalam melakukan renang gaya *crawl*. Hal tersebut dikarenakan dayungan lengan akan mendukung laju tubuh dengan cepat. Gerakan maju perenang gaya *crawl*, lebih banyak ditentukan oleh pukulan lengan daripada pukulan kakinya. Oleh karena itu, teknik yang benar akan sangat membantu perenang dalam bergerak ke depan. Untuk mengajarkan gerakan lengan, dapat dimulai dengan melakukan demonstrasi di darat, agar murid tahu gerakan keseluruhan dengan benar latihan gerakan tangan dapat dilakukan di kolam dangkal. Teknik lengan gaya *crawl* dibagi menjadi tiga fase yaitu: 1) Fase menarik, 2) Fase mendorong, dan 3) Fase istirahat.

5) Teknik pernafasan

Pengambilan nafas dilakukan pada saat mulut berada di atas permukaan air yaitu dengan cara memiringkan kepala ke sisi kanan atau kiri. Latihan pernafasan sebaiknya dilakukan di darat terlebih dahulu. Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, sehingga perlu belajar tentang dasar-dasar renang. Menurut Kurnia (dalam Susanto, 2007: 8), teknik dasar renang yang paling penting adalah bernafas di dalam air, mengapung, dan meluncur di air. Pernafasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air dan mengeluarkan udara di udara atau di dalam air). Proses pernafasan ini bukanlah hal yang mudah. Latihan pernafasan dapat dilakukan dengan jalan mengatur irama pernafasan. Waktu menghirup udara dilakukan dengan cepat dan pengeluaran dapat dilakukan dengan irama lebih lambat dari pengambilan udara.

Menurut Dixon (1996: 120) pernafasan adalah *the breathing cycle is explosive, with inhalation on the recovery of one arm and exhalation on the recovery of the other*. Pengambilan nafas merupakan gerakan yang mendadak, pengambilan nafas dilakukan pada saat salah satu lengan melakukan istirahat. Dari pendapat ini dapat ditekan bahwa pengambilan nafas dilakukan bersamaan dengan koordinasi salah satu lengan yang melakukan istirahat. Counsilman (1977: 159) berpendapat mengenai pengambilan nafas: *the air inhaled in the very short period of the time that mouth is out of the water*. Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat diartikan bahwa dalam pengambilan nafas harus memperhatikan saat yang tepat, dikarenakan mulut hanya memiliki waktu yang singkat untuk melakukannya.

d. Prinsip- prinsip Renang Gaya *Crawl*

Beberapa prinsip untuk dapat berenang dengan baik menurut Soekarno (1979: 30), yaitu: mengapung, meluncur, kontinuitas gerak, dan hambatan air. Prinsip yang pertama adalah mengapung, faktor mengapung rupanya merupakan faktor yang sangat mendasar untuk berenang, apabila seseorang dapat melakukan posisi mengapung dengan baik dan bertahan lebih lama tentu menguntungkan untuk belajar berenang. Menurut Kurnia (1991: 16) sikap mengapung di air pada prinsipnya dapat dilakukan dalam dua posisi yaitu, posisi terlentang dan posisi telungkup.”

Prinsip yang ke dua yang secara mendasar harus diperhatikan dalam belajar berenang adalah prinsip hambatan karena kecepatan berenang dipengaruhi oleh adanya tiga macam hambatan. Hambatan-hambatan yang dimaksud adalah hambatan depan dan hambatan belakang atau gelombang, serta hambatan gesekan permukaan tubuh. Hambatan depan dan belakang dapat terjadi akibat dari posisi badan yang tidak sejajar dengan permukaan air. Hal demikian mengakibatkan badan membentuk sudut dengan permukaan mengakibatkan hambatan depan yang cukup luas dan hambatan belakang berupa pusaran air yang besar pula. Lebih lanjut dijelaskan supaya dapat berenang dengan baik perlu menghilangkan terjadinya hambatan besar atau membuat hambatan yang terjadi sekecil mungkin dengan cara berenang *horizontal alignment*, *lateral alignment*, dan *rolling*.

Prinsip belajar renang yang ketiga adalah luncuran. Luncuran yang baik akan menghasilkan kecepatan berenang yang lebih baik. Hampir semua teknik gerakan yang dilakukan berfungsi untuk mendapatkan daya luncuran yang baik. Belajar berenang dimulai setelah siswa dapat mengapung dengan baik kemudian meluncur, apabila daya luncur siswa sudah baik baru

diajarkan teknik-teknik gaya renang. Daya luncur yang baik adalah posisi badan yang sejajar dengan permukaan air, anggota badan dalam keadaan rileks. Luncuran ini diperoleh dari tolakan kedua kaki dari dinding kolam, waktu melakukan *start* dan melakukan teknik gerakan renang, dengan menolak dari dinding kalau siswa diharapkan dapat melakukan luncuran yang lama dan menjangkau jarak yang maksimal (Soekarno, 1979: 45).

5. Kemampuan Renang Gaya *Crawl*

a. Pengertian Kemampuan Renang Gaya *Crawl*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 623), kemampuan berarti kesanggupan atau kecakapan. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah ia belajar (Slameto, 2003: 59).

Menurut Reigeluth (dalam Uno, 2004: 180) terdapat 7 jenis kemampuan awal yang dapat dipakai untuk memudahkan perolehan, pengorganisasian, dan pengungkapan kembali pengetahuan baru. Ketujuh jenis kemampuan awal ini adalah: (1) Pengetahuan bermakna tak terorganisasi (*arbitrarily meaningful knowledge*), sebagai tempat mengaitkan pengetahuan hapalan untuk memudahkan retensi (2) Pengetahuan analogis (*analogic knowledge*), yang mengaitkan pengetahuan baru dengan pengetahuan lain yang amat serupa; yang berada di luar isi yang sedang dibicarakan (3) Pengetahuan tingkat yang lebih tinggi (*superordinate knowledge*), yang dapat berfungsi sebagai cantolan bagi pengetahuan baru (4) Pengetahuan setingkat (*coordinate knowledge*), yang dapat memenuhi fungsinya sebagai pengetahuan asosiatif dan/atau komparatif (5) Pengetahuan tingkat yang lebih rendah (*subordinate knowledge*), yang berfungsi untuk mengkonkritkan pengetahuan baru atau juga penyediaan contoh-contoh (6) Pengetahuan pengalaman

(*experimental knowledge*), yang memiliki fungsi sama dengan pengetahuan tingkat yang lebih rendah, yaitu untuk mengkonkritkan dan menyediakan contoh-contoh bagi pengetahuan baru (7) Strategi kognitif (*cognitive strategy*), yang menyediakan cara-cara mengolah pengetahuan baru, mulai dan penyediaan, penyimpanan, sampai pada pengungkapan kembali pengetahuan yang telah tersimpan dalam ingatan.

Ketujuh jenis kemampuan awal menurut Reigeluth (dalam Uno, 2004: 181) dapat diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu: 1) kemampuan yang berkaitan dengan pengetahuan yang akan diajarkan, 2) pengetahuan yang berada di luar pengetahuan yang akan dibicarakan, dan 3) pengetahuan mengenai keterampilan generik (*generic skill*). Klasifikasi pertama, yang berkaitan dengan pengetahuan tingkat lebih tinggi, pengetahuan setingkat, pengetahuan yang diajarkan, meliputi pengetahuan setingkat, pengetahuan lebih rendah, dan pengetahuan pengalaman. Klasifikasi kedua, yang berkaitan dengan pengetahuan yang berada di luar pengetahuan yang akan dibicarakan, meliputi pengetahuan bermakna tak terorganisasi dan pengetahuan analogis. Klasifikasi ketiga, yang berkaitan dengan pengetahuan tentang keterampilan generik, hanya meliputi strategi kognitif

Menurut Gagne dan Briggs (dalam Kuntoro, 1998: 90) "...bahwa alasan dasar untuk perancangan pembelajaran (*instruction*) adalah untuk memungkinkan pencapaian suatu perangkat tujuan pendidikan." Tujuan pendidikan merupakan pernyataan mengenai hasil belajar. Oleh karena itu hasil belajar dapat dikatakan sebagai suatu kemampuan (*capability*) yang diperoleh seseorang sebagai akibat belajar. Secara umum kemampuan yang diperoleh seseorang sebagai kegiatan belajar berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dapat dilihat wujudnya sesudah seseorang melakukan kegiatan belajar tersebut.

Renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsur pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat. Kemampuan berkomunikasi, merasakan dan mempunyai daya tangkap berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki akan sangat membantu dalam usaha untuk menguasai keterampilan renang. Kemampuan berkomunikasi merupakan kemampuan yang dapat dipergunakan untuk menangkap setiap instruksi dari pengajar. Kemampuan merasakan ini berhubungan dengan *body image* (pengaturan keseimbangan tubuh dalam air, merasakan gerakan, ataupun merasakan air). Daya tangkap merupakan pemahaman anak terhadap apa yang diberikan baik itu instruksi ataupun ilustrasi yang diberikan agar mempermudah dalam proses belajar (Supriyanto, 2005: 4).

Unsur gerak dalam renang sangat kompleks, maka dalam pembelajaran renang perlu diperhatikan penggunaan pendekatan atau metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik pembelajaran dan harus selalu diupayakan dan dirancang dengan baik. Menurut Susanto (2010: 38) pembelajaran renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk itu, seorang guru harus menguasai bahan pembelajaran yang akan diajarkan. Dalam mencapai tujuan akhir dari pembelajaran renang, tidak boleh dilupakan bahwa proses pembelajarannya tetap di dalam ruang lingkup pendidikan jasmani. Jadi bukan berarti penyampaian materi-materi pembelajaran terfokus kepada gerakan-gerakan yang teknis saja namun dalam penyampaian atau penyajiannya harus diberikan variasi-variasi yang bersifat pendidikan jasmani, yaitu: antara lain:

- 1) Bahan materi pembelajaran disajikan dengan bermacam-macam variasi yang bersifat gembira dan menyenangkan;
- 2) Selama proses pembelajaran seluruh murid bergerak aktif;
- 3) Seluruh murid harus mendapatkan giliran yang sama;
- 4) Penyampaian materi pembelajaran harus dari yang mudah ke yang sukar; dan
- 5) Materi disampaikan dengan media pembelajaran yang tepat.

Cara-cara memberikan pelajaran berenang telah banyak diketahui diantaranya yaitu (Tjiang dan Serta Tarigan, 1962:34-36):

- 1) Pelajaran berenang di darat adalah suatu cara dimana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (ditempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai. Metode ini jarang digunakan karena gerakan-gerakannya tidak sesuai dengan keadaan di dalam air dan tidak sewajarnya. Metode di tempat kering ini, perasaan takut terhadap air tidak akan hilang dan keseimbangan akan berlainan karena tekanan ke atas dan tahanan depan oleh air tidak akan dijumpai.
- 2) Pelajaran berenang dengan memakai alat bantu
 - a) Memakai pancing (*Hengelmethode*), yaitu pelajaran dengan alat-alat bantu pancing. Metode pancing yang paling baik ialah dengan pancing yang dapat dijalankan, karena gerakan maju dapat dirasakan dalam air. Metode ini juga kurang mendapat perhatian karena selain terlampau mahal dan sukar sekali memakainya juga siswa seakan digantung sehingga tidak dapat merasakan kekuatan mengapung dan kepercayaan terhadap diri sendiri tidak akan timbul.
 - b) Memakai alat-alat pengapung. Alat-alat yang digunakan untuk pengapung adalah berupa papan, kaleng yang diisi dengan udara, sayap diisi udara, gabus. Metode ini terlebih dahulu mengajarkan

gerakan-gerakan renang di atas bangku, baru kemudian dengan dua buah kaleng di dalam air dan akhirnya dengan sebuah kaleng saja. Pengajar renang sekarang masih bisa menggunakan metode ini seperti latihan-latihan gerakan kaki dilakukan dengan memakai papan pelampung (*kick board*).

- c) Metode wajar (*Naturlicher Schwimmunterricht*), adalah pelajaran berenang dimana gerak keseluruhan, gerak sewajarnya, disesuaikan kepada anak dan yang diberikan dalam bentuk permainan.

Menurut Roeswan dan Soekarno (dalam Sugiyanto, 2002: 24) mengajar renang bagi yang belum dapat berenang, baik untuk anak kecil maupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa prinsip, yaitu:

- 1) Prinsip psikologis, adalah suatu prinsip yang berhubungan dengan faktor kejiwaan. Manusia terdiri dari jiwa dan raga atau rohani dan jasmani. Didalam faktor kejiwaan terdapat beberapa unsur yang harus ada dan berkembang terus untuk bisa belajar berenang dengan baik dan cepat. Adapun unsur-unsur tersebut adalah: unsur kesenangan, unsur keberanian, unsur percaya pada diri sendiri, unsur keuletan.
- 2) Prinsip pertumbuhan, dengan memperhatikan pertumbuhan dimana anak duduk di kelas dapat merugikan pertumbuhan sehingga berlatih renang dapat merupakan suatu cara untuk menghilangkan dan mengurangi gangguan-gangguan sebagai akibat duduk terlalu lama di kelas. Serta rangsang dingin yang diberikan oleh air mempunyai pengaruh yang baik bagi tubuh.
- 3) Prinsip praktis berenang bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari serta dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Renang Gaya *Crawl*

Olahraga renang baik untuk perkembangan tubuh, kesehatan jantung dan paru-paru anak-anak. Kemampuan anak untuk berenang banyak dipengaruhi oleh faktor pemahaman orangtua akan pentingnya memperkenalkan olahraga renang dengan baik, benar, dan yang paling penting aman (<http://www.blogger.com>).

Faktor yang mempengaruhi belajar dibedakan menjadi dua golongan, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang berada di luar individu. Menurut Slameto (2003:54) yang termasuk faktor intern antara lain: faktor faktor jasmaniah (faktor kesehatan dan cacat tubuh); faktor psikologis (intelligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan); dan faktor kelelahan (kelelahan jasmani dan rohani). Menurut Chaplin dan Reber (dalam Muhibbin Syah, 1999:135) secara umum, bakat (aptitude) adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang. Sedang yang termasuk faktor ekstern antara lain faktor keluarga (cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan); faktor sekolah (metode mengajar, kurikulum, relasi guru dan siswa, disiplin sekolah, alat pengajaran, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode mengajar, dan tugas rumah); dan faktor masyarakat (kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas (*crawl*) menurut Angguntia, (2013: 4) meliputi:

1) Faktor Diri Siswa

Faktor diri siswa: yaitu faktor postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan keterampilan teknik.

2) Faktor Strategi Belajar dan Faktor Pengajar

Mengajar merupakan suatu hal yang penting dalam pembelajaran renang. Strategi dan metode yang diterapkan dalam pembelajaran renang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menguasai teknik-teknik renang yang baik dan benar.

3) Faktor Sarana Prasarana

Sarana dan Prasarana merupakan seperangkat alat yang digunakan dalam suatu proses kegiatan baik alat tersebut adalah merupakan peralatan pembantu maupun peralatan utama, yang keduanya berfungsi untuk mewujudkan tujuan yang hendak dicapai.

4) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan meliputi: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat

c. Upaya Meningkatkan Kemampuan Renang Gaya *Crawl*

Kemampuan renang adalah bagian dari kemampuan untuk bertahan hidup. Peningkatan kemampuan renang secara umum adalah suatu tindakan yang dikembangkan melalui latihan. Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan berenang adalah dengan latihan berenang secara teratur. Latihan adalah suatu proses kerja yang dilakukan secara kontinyu, berkesinambungan, dalam waktu yang panjang, dilakukan secara tepat dan berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kemampuan/keterampilan, dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani.

Renang gaya bebas (*crawl*) merupakan semua gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam melakukan renang gaya bebas. Kemampuan penguasaan teknik gerakan yang baik dapat diperoleh melalui usaha pengkajian terhadap peserta didik dan faktor-faktor yang menunjang. Pembentukan keterampilan olahraga pada umumnya banyak berhubungan dengan tindakan yang menyangkut gerakan-gerakan koordinasi otot. Koordinasi gerakan dipengaruhi oleh fungsi saraf dan diperoleh dari hasil belajar. Oleh karena itu untuk memperoleh tingkat keterampilan gerak yang tinggi diperlukan belajar dalam jangka waktu yang lama agar fungsi sistem saraf dapat terkoordinasi dengan sempurna yang menuju pada otomatisasi gerakan. Pyke (1991: 61) menyatakan bahwa tanpa belajar atau latihan suatu keterampilan tidak akan tercapai.

Latihan menurut Mulyono (1993: 1) adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik serta mental secara bersama-sama.

B. Penelitian yang Relevan

Dimitrios dan Dimitrios (2004: 64) meneliti tentang “...*the effect of an adapted swimming program in terms of improving the performance and behaviour of an individual with kyphosis-scoliosis.*” Penelitiannya meneliti pengaruh program renang untuk meningkatkan *performance* dan perilaku penderita kelainan tulang kiposis dan skoliosis. Sampel dalam penelitian ini adalah seorang wanita kelainan tulang kiposis dan skoliosis. Hasil penelitian menyimpulkan adanya peningkatan kemampuan renang dan perilaku penderita kelainan tulang kiposis dan skoliosis.

Subagyo (2000) meneliti pengaruh mengajar dan persentase lemak tubuh terhadap hasil belajar renang bagi siswa SLTP Negeri 5 Yogyakarta. Hasil penelitian menyimpulkan: (1) ada perbedaan pengaruh antara metode bagian murni dan progresif terhadap hasil belajar renang gaya *crawl* secara signifikan dengan $F_{hitung} 5,03 > F_{Tabel} 4,20$; (2) tidak ada perbedaan secara signifikan antara persentase lemak tinggi dan rendah terhadap hasil belajar renang gaya *crawl* dimana $F_{hitung} 0,955 > F_{Tabel} 4,20$; (3) tidak ada interaksi antara metode dan persentase lemak tubuh terhadap hasil belajar renang gaya *crawl* secara signifikan dengan $F_{hitung} 0,109 < F_{Tabel} 4,20$.

White dan Stager (2001) meneliti “*the relationship between among the maximum velocity (V_{max}), force (F_{max}), and power (P_{max}) that can be measured during freestyle swimming and to derive the velocity (V) dependence of active drag force (F_d) in freestyle swimming.*” Penelitian ini mempelajari hubungan antara hambatan depan dan kecepatan pada renang gaya *crawl*, punggung, dolphin, dan dada (*breaststroke*). Tujuannya adalah untuk mempelajari hubungan antara kecepatan maksimum (V_{max}) dan kekuatan maksimum (P_{max}) pada empat gaya renang untuk mendapatkan daya dorong setiap gaya renang. Hasil penelitian menyimpulkan hubungan hambatan dengan kecepatan pada empat gaya renang secara berturut-turut dari yang paling kecil adalah gaya dada, punggung, kupu-kupu dan gaya *crawl*.

C. Kerangka Berpikir

Kualitas hasil belajar keterampilan renang akan ditentukan proses pembelajaran renang yang baik, dan kualitas suatu pembelajaran renang akan ditentukan bagaimana seorang pengajar mengelola pembelajarannya. Metode pembelajaran yang selama ini diterapkan dalam proses pembelajaran renang, khususnya teknik dasar maupun teknik lanjutan renang gaya bebas (*crawl*)

kurang inovatif, sehingga siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*). Akibatnya kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*) belum sempurna.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka perlu diadakan perubahan metode pembelajaran khususnya pada pendidikan olahraga renang yang berpusat pada siswa, yang melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga diharapkan siswa dapat mengaktualisasikan suatu teori ke dalam tindakan nyata dalam bentuk praktek yang lebih konkret, dengan demikian siswa mampu memperagakan teknik-teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*) yang lebih sempurna.

D. Hipotesis Penelitian

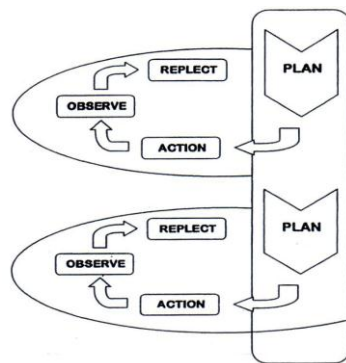
Hipotesis merupakan kesimpulan awal dan bersifat sementara. Adapun hipotesis yang dalam penelitian ini adalah: Penggunaan strategi pembelajaran variatif dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas menurut Kasihani Kasbolah (1999: 15) adalah penelitian yang dilaksanakan dalam kawasan kelas dengan tujuan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan kualitas pembelajaran. Pendekatan dalam penelitian ini merupakan suatu proses pengumpulan data secara sistematis dan intensif untuk memperoleh gambaran tentang penerapan strategi pembelajaran variatif untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya *crawl* bagi siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. Sedangkan, peningkatan atau perbaikan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada pembelajaran teknik renang gaya *crawl*. Penelitian ini, menggunakan model penelitian tindakan kelas dari Kemmis & Mc Taggart (dalam Wiraatmadja, 2005:66). Proses dasar tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1
Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Mc Taggart (dalam Wiraatmadja, 2005:66)

Model yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart (dalam Wiraatmadja, 2005:66) yaitu model siklus yang secara berulang-ulang, dapat dua atau tiga siklus sesuai dengan keberhasilan atau tercapainya target. Gambar di atas terlihat jelas dalam alur aktivitas dalam penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan tindakan (*planning*) yaitu rencana tindakan yang akan dilaksanakan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku sebagai solusi; pelaksanaan tindakan (*action*) yaitu suatu yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, perubahan dan peningkatan yang diinginkan; melakukan pengamatan (*observation*) yaitu suatu kegiatan pengamatan seluruh aktivitas selama proses pembelajaran berlangsung; dan melakukan refleksi (*reflection*) yaitu suatu kegiatan mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil dari suatu tindakan. Rencana tindakan yang akan dilaksanakan berikutnya mengulang suatu tindakan dengan cara memperbaiki atau mengoptimalkan dari suatu tindakan sebelumnya, demikian seterusnya sampai target yang ditetapkan tercapai.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti memperoleh jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan penelitiannya. Desain penelitian digunakan untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain tindakan kelas, model ini dipilih didasarkan pada, tujuan penelitian yang hendak dicapai yaitu meningkatkan kemampuan teknik gaya *crawl* melalui metode integrative bagi siswa di kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada proses tindakan yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart (dalam Wiraatmadja, 2005:66) yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

1. Pertama : Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu disusun atau dibuat rencana secara seksama.
2. Kedua : Setelah perencanaan disusun, maka untuk selanjutnya dilakukan pelaksanaan tindakan.
3. Ketiga : Bersamaan dengan dilaksanakan tindakan, peneliti mengamati proses pelaksanaan tindakan secara langsung dan mencatatnya dalam lembar observasi yang telah dipersiapkan.
4. Keempat : Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, peneliti kemudian melakukan evaluasi dan refleksi dari pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan.

C. Lokasi, Setting dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dijadikan sebagai tempat penelitian dengan pertimbangan:

- a. SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta memerlukan pengembangan metode pembelajaran yang efektif, khususnya dalam pelajaran olahraga renang.
- b. SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebagai tempat peneliti mengajar, jadi memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian guna mendapatkan data yang konkrit.

2. Setting Penelitian

Setting penelitian merupakan tempat atau lokasi yang digunakan untuk penelitian. Setting penelitian yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu di kolam renang yang terletak di kompleks SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. Kolam renang digunakan sebagai tempat untuk pelaksanaan tindakan penyampaian materi, pemanasan, pengenalan air, dan latihan (demonstrasi). Kegiatan dalam penelitian ini melibatkan guru lain sebagai kolaborator yang membantu melakukan pengamatan, penilaian dan evaluasi.

3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 6 Mei sampai 22 Juni 2013.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan faktor utama yang harus ditentukan sebelum penelitian dilakukan. Menurut Arikunto (2005:10) subjek penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang dipermasalahkan. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diartikan subjek penelitian adalah suatu yang dikenai penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini hanya diambil satu kelas, yaitu seluruh siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta, yang berjumlah 23 siswa.

E. Rencana Tindakan Kelas

Rencana tindakan kelas digunakan untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang penelitian yang akan dilaksanakan. Perencanaan tindakan dalam penelitian tindakan kelas disusun berdasarkan masalah yang hendak

dipecahkan dan hipotesis yang diajukan. Penelitian ini di bantuan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang sekaligus sebagai *observer*.

Rencana tindakan kelas yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Setiap siklus dilakukan dalam dua kali pertemuan, dan setiap pertemuan terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir. Rencana dalam penelitian tindakan kelas ini dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Siklus Pertama

Prosedur tindakan siklus pertama, terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi dan refleksi. Metode pembelajaran yang digunakan dalam penerapan strategi pembelajaran variatif pada siklus pertama yaitu menggunakan metode yang bervariasi yaitu metode yang menggabungkan atau memadukan antara metode-metode berenang di darat dengan metode permainan di air. Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap siklus pertama meliputi:

a. Perencanaan Siklus Pertama

Perencanaan dilakukan sebelum peneliti melaksanakan pembelajaran teknik renang gaya *crawl*, yaitu melalui strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan (metode berenang di darat dan metode permainan di air). Rencana tindakan pada siklus pertama ini dimulai dari:

- 1) Menyiapkan materi pelajaran tentang teknik renang gaya *crawl*;
- 2) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP);
- 3) Mempersiapkan alat peraga (*pull buoy*, *kick board*, *paddle swim*, dan *fins swimming*);
- 4) Membuat lembar observasi;
- 5) Membuat lembar penilaian;

- 6) Meminta bantuan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang sekaligus sebagai *observer*;
- 7) Menentukan alokasi waktu pelajaran yaitu 2 X 45 menit atau 90 menit untuk setiap pertemuan;
- 8) Melakukan pre test dan post tes;
- 9) Melakukan evaluasi dari hasil pelaksanaan pembelajaran teknik renang gaya *crawl* setelah digunakan strategi pembelajaran variatif pada tindakan siklus pertama.

b. Pelaksanaan Siklus Pertama

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan isi dari rancangan yaitu melaksanakan pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif. Pelaksanaan tindakan siklus pertama ini dibagi menjadi 2 (dua) kali pertemuan. Kegiatan yang dilakukan pada setiap pertemuan yaitu sebagai berikut:

1) Pertemuan Pertama pada Siklus Pertama

Tindakan yang peneliti lakukan pada pertemuan pertama siklus pertama adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti dengan siswa mengawali pelajaran dengan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi;
- b) Peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam;
- c) Peneliti melakukan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa;
- d) Peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan;

- e) Peneliti menjelaskan materi pelajaran tentang teknik berenang didarat dan teknik renang gaya bebas (*Crawl*);
- f) Peneliti memberikan contoh atau memperagakan teknik berenang didarat dan teknik renang gaya bebas (*crawl*);
- g) Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk bertanya;
- h) Peneliti bersama siswa melakukan pemanasan (*warming-up*);
- i) Peneliti meminta siswa untuk melakukan latihan berenang di darat dengan menggunakan bangku swiss;
- j) Peneliti meminta siswa melakukan gerakan gaya *crawl* di atas bangku swiss;
- k) Peneliti meminta siswa untuk memasuki kolam renang untuk mempraktikkan gerakan gaya *crawl*;
- l) Peneliti meminta siswa untuk melakukan teknik berenang gaya *crawl* sebanyak 10 x 20 M;
- m) Peneliti bersama guru yang dilibatkan melakukan pengamatan dan penilaian;
- n) Peneliti meminta siswa melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M.
- o) Peneliti meminta siswa untuk membuat barisan seperti semula di pinggir kolam;
- p) Peneliti menutup pelajaran dan berdoa.

2) Pertemuan Kedua pada Siklus Pertama

Tindakan yang peneliti lakukan pada pertemuan pertama siklus pertama adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti dengan siswa mengawali pelajaran dengan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi;
- b) Peneliti melakukan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa;
- c) Peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan;
- d) Peneliti menjelaskan materi pelajaran tentang teknik dasar meluncur lanjutan, gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas melalui permainan polo air serta teknik dasar pernafasan renang gaya bebas;
- e) Peneliti kemudian memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk bertanya.
- f) Peneliti bersama siswa melakukan pemanasan (*warming-up*) di darat dan di dalam air;
- g) Peneliti bersama guru yang dilibatkan membentuk kelompok. Dari 23 siswa dibagi menjadi 4 (empat) kelompok, yaitu 3 (tiga) kelompok terdiri dari 6 (enam) siswa dan 1 (kelompok) lainnya terdiri dari 5 (lima) siswa;
- h) Peneliti meminta setiap kelompok melakukan permainan polo air dengan gawang tangga di pinggir kolam;
- i) Peneliti meminta setiap kelompok melakukan renang gaya *crawl* sebanyak 15 x 20 M;
- j) Peneliti meminta tim atau kelompok yang kalah melakukan renang gaya *crawl* sebanyak 10 x 20 M;
- k) Peneliti bersama guru yang dilibatkan melakukan pengamatan dan penilaian;

- l) Peneliti bersama siswa melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M.
- m) Peneliti menutup pelajaran dan berdoa.

c. Pengamatan atau Observasi (*Observing*) Siklus Pertama

Pengamatan dilakukan pada saat proses belajar mengajar berlangsung, yaitu pada saat peneliti menerapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sudah disusun. Tahap ini untuk memonitoring dan mendokumentasikan seluruh aktivitas selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil pengamatan atau observasi dijadikan sebagai bahan untuk melakukan refleksi.

d. Refleksi Siklus Pertama

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu peneliti akan menganalisa dan menginterpretasikan data hasil observasi, apakah tindakan yang dilakukan telah mencapai target yang telah ditentukan atau belum. Jika hasil dari tindakan siklus pertama belum sesuai yang diharapkan, maka dilakukan tindakan berikutnya melalui tindakan siklus kedua dengan membuat revisi seperlunya sampai diperoleh hasil yang seperti yang diharapkan. Hasil dari refleksi ini digunakan sebagai dasar bagi penyusunan rencana selanjutnya pada siklus berikutnya.

2. Siklus Kedua

Prosedur tindakan siklus kedua sama dengan prosedur tindakan siklus pertama, terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi dan refleksi. Metode pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam penerapan strategi pembelajaran variatif pada siklus kedua sama seperti

tindakan pada siklus pertama, yaitu menggunakan metode yang bervariasi, hanya saja pada siklus kedua ini metode yang digunakan ditambah dengan metode *drilling*. Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap siklus kedua ini adalah:

a. Perencanaan Siklus Kedua

Perencanaan dilakukan sebelum peneliti melaksanakan pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan berbagai metode yang bervariasi, yang meliputi metode berenang di darat, metode permainan di air dan metode *drilling*). Rencana tindakan pada siklus kedua ini dimulai dari:

- 1) Menyiapkan materi pelajaran tentang teknik renang gaya *crawl*;
- 2) Menyiapkan buku pegangan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, untuk guru dan siswa SMP Kelas VII, penerbit Yudhistira.
- 3) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP);
- 4) Mempersiapkan alat peraga (*pull buoy, kick board, paddle swim, kaca mata renang, peluit dan fins swimming*);
- 5) Membuat lembar observasi;
- 6) Membuat lembar penilaian;
- 7) Meminta bantuan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang sekaligus sebagai *observer*;
- 8) Menentukan alokasi waktu pelajaran yaitu 2 X 45 menit atau 90 menit untuk setiap pertemuan;
- 9) Melakukan post tes;
- 10) Melakukan evaluasi dari hasil pelaksanaan pembelajaran teknik renang gaya *crawl* setelah dilakukan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan strategi pembelajaran variatif pada tindakan siklus kedua.

b. Pelaksanaan Siklus Kedua

Pelaksanaan tindakan pada siklus kedua dibagi menjadi 2 (dua) kali pertemuan. Kegiatan yang dilakukan pada setiap pertemuan yaitu:

1) Pertemuan Pertama pada Siklus Kedua

Tindakan yang peneliti lakukan pada pertemuan pertama siklus kedua adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti dengan siswa mengawali pelajaran dengan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi;
- b) Peneliti melakukan tanyajawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa;
- c) Peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan;
- d) Peneliti menjelaskan materi pelajaran tentang teknik berenang didarat, pengenalan air dan renang gaya bebas (*crawl*) dengan permainan menggunakan alat;
- e) Peneliti dibantu Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang menjelaskan dan memperagakan teknik berenang didarat, pengenalan air dan renang gaya bebas (*crawl*) dengan permainan menggunakan alat;
- f) Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk bertanya;
- g) Peneliti bersama guru yang dilibatkan membentuk kelompok. Dari 23 siswa dibagi menjadi 2 (dua) kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 11 (sebelas) siswa dan 12 (dua belas) siswa;
- h) Peneliti bersama siswa melakukan pemanasan (*warming-up*) di darat dan di dalam air;

- i) Peneliti dibantu Bapak Arif Rahman, S.Or meminta siswa untuk menggunakan pelampung dan melakukan gerakan kaki gaya bebas (*crawl*) 20M (2x 10);
- j) Peneliti meminta setiap kelompok melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dengan menggunakan *pullboys* (gabus untuk latihan tangan) 20 M (2x 10);
- k) Peneliti meminta setiap kelompok melakukan gaya bebas (*crawl*) tangan kaki 20 M (4x 10);
- l) Peneliti meminta setiap kelompok melakukan permainan bola voli di dalam kolam.
- m) Peneliti bersama guru yang dilibatkan melakukan pengamatan dan penilaian;
- n) Peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M;
- o) Peneliti menutup pelajaran dan berdoa.

2) Pertemuan Kedua pada Siklus Kedua

Tindakan yang peneliti lakukan pada pertemuan pertama siklus kedua adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti dengan siswa mengawali pelajaran dengan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi;
- b) Peneliti melakukan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa;
- c) Peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan;
- d) Peneliti menjelaskan materi pelajaran tentang teknik renang gaya bebas (*crawl*) lanjutan;

- e) Peneliti dibantu Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang memperagakan teknik gerakan renang gaya *crawl* lanjutan, meliputi: teknik gerakan meluncur, gerakan kaki atau tungkai, gerakan mengambil nafas, dan gerakan tangan atau lengan;
- f) Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk bertanya;
- g) Peneliti bersama siswa melakukan pemanasan *stretching* dan pemanasan aktif di darat;
- h) Peneliti meminta siswa untuk melakukan pemanasan gaya bebas (*crawl*) selama 10 menit;
- i) Peneliti meminta siswa untuk melakukan latihan gerakan meluncur, gerakan kaki atau tungkai, mengambil nafas, dan gerakan tangan;
- j) Peneliti meminta siswa untuk melakukan teknik berenang gaya bebas (*crawl*) lanjutan sebanyak 20 M (2 x 10);
- k) Peneliti meminta siswa memasuki kolam renang secara bergantian untuk menguji kemampuan siswa terhadap penguasaan gerakan renang gaya bebas (*crawl*) lanjutan;
- l) Peneliti bersama guru yang dilibatkan melakukan pengamatan dan penilaian;
- m) Peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M;
- n) Peneliti bersama guru yang dilibatkan menutup pelajaran dan berdoa.

c. Observasi (*Observing*) atau Pengamatan Tindakan Siklus Kedua

Peneliti pada tahap observasi atau pengamatan ini melakukan monitoring, pencatatan dan evaluasi terhadap seluruh aktivitas pelaksanaan tindakan pembelajaran pada siklus yang telah dilakukan. Pengamatan dan

pencatatan dilakukan untuk mengetahui perhatian siswa pada pelajaran, penguasaan siswa terhadap materi teknik berenang didarat, pengenalan air dan renang gaya bebas (*crawl*) dengan permainan menggunakan alat, keaktifan siswa, semangat siswa, antusias siswa dalam berinteraksi atau kerjasama dengan kelompok, serta kemandirian dan ketrampilan siswa dalam mengembangkan kegiatan belajar. Hasil pengamatan atau observasi dijadikan sebagai bahan untuk melakukan refleksi.

d. Refleksi Tindakan Siklus Kedua

Tahap ini peneliti mengkaji dan mempertimbangkan dampak dari penerapan strategi pembelajaran variatif dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dengan menggunakan metode bervariasi. Peneliti melakukan evaluasi apakah dengan digunakan metode bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan dan *drilling*) dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl*. Pada siklus kedua ini diharapkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* dapat meningkat sesuai dengan yang diharapkan apabila dibandingkan dari hasil yang diperoleh pada siklus pertama.

F. Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2005) menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan:

1. Tes

Tes digunakan untuk mengumpulkan data berkenaan dengan hasil belajar siswa terhadap penguasaan teknik renang gaya *crawl* yang telah diajarkan. Jenis tes yang digunakan dalam penelitian adalah tes tidak tertulis

(perbuatan) dalam bentuk praktek. Tes dimaksudkan untuk mengetahui kemajuan atau peningkatan hasil belajar siswa yang dilakukan melalui pre test dan post test. Pre-test dilaksanakan sebelum dikenai tindakan, sedangkan post-test dilaksanakan setelah dikenai tindakan. Tes perbuatan dilakukan untuk menguji kemampuan siswa terhadap penguasaan teknik renang gaya *crawl* sebelum dan setelah penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi.

2. Observasi atau pengamatan

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap objek selama berlangsungnya tindakan. Pengamatan dan pencatatan dilakukan untuk mengetahui keefektifan penerapan strategi pembelajaran variatif dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa pada penguasaan teknik renang gaya *crawl* serta untuk mengetahui minat dan perhatian siswa pada pelajaran, penguasaan siswa pada materi teknik renang gaya *crawl*, antusias siswa mengikuti arahan guru, keaktifan siswa saat memperagakan gerakan renang gaya *crawl*, semangat siswa dalam berinteraksi dengan guru dan kelompok, serta keterampilan siswa dalam mengembangkan kegiatan belajar.

3. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu prosedur terpenting untuk mengumpulkan data dalam penelitian, sebab banyak informasi yang diperoleh peneliti melalui wawancara. Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi dengan cara bertanya langsung kepada responden. Menurut Arifin (1998) yang dimaksud dengan wawancara adalah suatu percakapan yang bertujuan memperoleh

konstruksi yang terjadi sekarang tentang orang, kejadian, aktivitas, organisasi, perasaan, motivasi, pengakuan, kerisauan dan sebagainya.

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah tidak berstruktur, namun tetap berpedoman pada garis besar pertanyaan yang akan diajukan. Sasarannya adalah responden langsung, yaitu siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* yang melakukan pengamatan, penilaian dan evaluasi. Peneliti mewawancarai guru yang dilibatkan dalam penelitian ini tentang kesan atau pendapat guru mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, observasi atau pengamatan dan refleksi setelah peneliti menerapkan strategi pembelajaran variatif.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian sangat penting, seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2002:150) bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu:

1. Instrumen Tes

Peneliti menggunakan tes sebagai instrumen untuk melengkapi hasil penelitian. Jenis tes yang digunakan dalam penelitian adalah tes tidak tertulis (perbuatan) dalam bentuk praktek. Tes digunakan untuk mengetahui dan menilai kemampuan siswa dalam penguasaan teknik gerakan renang gaya *crawl* sebelum tindakan dan sesudah tindakan dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif. Aspek yang dinilai untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap penguasaan teknik renang gaya *crawl* yaitu:

- a. Posisi Tubuh
- b. Gerakan Tungkai
- c. Gerakan Lengan
- d. Pernafasan
- e. Pemilihan Waktu (*Timing*)

Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap penguasaan teknik renang gaya *crawl* yaitu berupa pedoman penilaian tes yang telah dirancang dan disusun oleh peneliti sebelumnya.

Adapun instrumen penilaian tes yang digunakan peneliti sebagai berikut:

Tabel 6. Instrumen Tes Kemampuan Penguasaan Teknik Renang Gaya *Crawl*

ASPEK YANG DINILAI	NILAI			KETERANGAN
	Baik	Sedang	Kurang	
	Skor 3	Skor 2	Skor 1	
1. Posisi badan				
2. Gerakan tungkai				
3. Gerakan lengan				
4. Pernafasan				
5. Timing				
Jumlah	
Nilai akhir	Jumlah :			
13-15 = A	Nilai akhir :			
8-12 = B	Instruktur :			
5-7 = C				

Pedoman penilaian penguasaan teknik renang gaya *crawl*, yaitu sebagai berikut:

a. Posisi badan

- 1) Skor 3 : Posisi badan *streamline* dari kepala sampai ujung jari kaki, permukaan air di dahi, ada *body roll* ketika pase menarik (*catch*) terakhir kepala di putar untuk mengambil nafas.

- 2) Skor 2 : Posisi badan membentuk sedikit sudut dengan permukaan air, kepala terangkat dari air, badan meliuk-liuk.
- 3) Skor 1 : posisi badan condong dengan permukaan air, kaki jauh dari permukaan air.

b. Gerakan tungkai

- 1) Skor 3 : Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha, turun ke lutut sampai ujung jari kaki dan gerakan tidak terputus, gerakan kaki saling bergantian dengan luwes amplitudo gerakan kaki antara 25-30 Cm.
- 2) Skor 2 : Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, namun tungkai tidak luwes (kaku), terputus-putus, amplitudo gerakan kurang dari 25-30 Cm.
- 3) Skor 1 : Gerakan kaki dimulai dari lutut, pergelangan kaki kaku (baca: macul), dan membentuk sudut.

c. Gerakan lengan

- 1) Skor 3 : Gerakan lengan dimulai dari pase *entri* dengan ujung jari tangan terlebih dahulu kira-kira 45 Cm dan lurus dengan bahu, kemudian untuk pase berikutnya yaitu menangkap (*catch*), menarik, mendorong dan diakhiri dengan pase pemulihan dengan jari kelingking terlebih dahulu. Secara keseluruhan gerakan mendayung membentuk huruf 'S'.
- 2) Skor 2 : Gerakan lengan dilakukan terlalu cepat sehingga pase gerakan menarik, mendorong kurang sempurna.
- 3) Skor 1 : Gerakan lengan dilakukan tidak luwes (baca: kaku) dan pada pase menarik, mendorong, dan ketika pemulihan siku terlalu rendah sehingga siku masuk terlebih dahulu menyentuh air (baca: *Chicken swim*) tidak sempurna.

d. Gerakan pernafasan

- 1) Skor 3 : Pernafasan dilakukan pada akhir pase mendorong, gerakan pernafasan dilakukan dengan memalingkan muka ke samping kiri kanan (bilateral), dengan 1/3 mulut ke luar dari air untuk melakukan pernafasan.
- 2) Skor 2 : Pernafasan dilakukan dengan memalingkan muka ke samping dan dilakukan terlalu awal atau terlambat mengambil nafas serta kepala terangkat dari permukaan air.
- 3) Skor 1 : Pernafasan dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke arah depan, mulut tidak terbuka, sehingga pernafasan tidak dapat dilakukan.

e. *Timing*

- 1) Skor 3 : Enam kali gerakan kaki untuk menyelesaikan satu putaran gerakan lengan dan pernafasan
- 2) Skor 2 : Empat kali gerakan kaki untuk menyelesaikan satu putaran gerakan lengan dan pernafasan
- 3) Skor 1 : Dua kali gerakan kaki untuk menyelesaikan satu putaran gerakan lengan dan pernafasan.

2. Instrumen observasi atau pengamatan

Pedoman observasi digunakan oleh peneliti untuk penilaian terhadap aktivitas guru dan siswa dengan mengadakan pengamatan secara langsung saat pembelajaran sedang berlangsung. Observasi atau pengamatan untuk mengetahui keefektifan penerapan strategi pembelajaran variatif dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa terhadap teknik renang gaya *crawl* serta untuk mengetahui minat dan perhatian siswa pada pelajaran, penguasaan siswa terhadap materi teknik renang gaya *crawl*, antusias siswa mengikuti arahan guru, keaktifan siswa saat memperagakan gerakan teknik renang gaya *crawl*,

dan semangat siswa dalam berinteraksi dengan guru dan kelompok, serta keterampilan siswa dalam mengembangkan kegiatan belajar. Adapun instrumen observasi yang digunakan peneliti sebagai berikut:

Tabel 7. Instrumen Observasi Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pembelajaran Renang Gaya *Crawl*

No	Aspek yang Diobservasi	Penilaian				Catatan
		1	2	3	4	
1.	Minat dan perhatian siswa pada pelajaran					
2.	Penguasaan siswa terhadap materi teknik renang gaya <i>crawl</i>					
3.	Antusias siswa mengikuti arahan atau petunjuk guru					
4.	Keaktifan siswa bertanya kepada guru					
5.	Keaktifan siswa saat pemanasan (<i>warming-up</i>) di darat dan di dalam air					
6.	Kemahiran siswa saat melakukan koordinasi teknik dasar meluncur					
7.	Kemampuan siswa saat melakukan gerakan badan					
8.	Keterampilan siswa saat melakukan gerakan tungkai					
9.	Kemampuan siswa saat melakukan gerakan lengan					
10.	Kemampuan siswa saat melakukan pernafasan					
11.	Kemampuan siswa saat melakukan <i>timing</i>					
12.	Kemampuan siswa saat menggunakan pelampung dan melakukan gerakan kaki gaya <i>crawl</i>					
13.	Kemampuan siswa saat menggunakan <i>pullboys</i> dan melakukan gerakan tangan gaya <i>crawl</i>					
14.	Kemampuan siswa saat melakukan koordinasi teknik dasar pernafasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu					
15.	Kemampuan siswa saat memperagakan gerakan teknik renang gaya <i>crawl</i> lanjutan					
16.	Semangat siswa dalam berinteraksi dengan guru					

17.	Semangat siswa dalam berinteraksi dengan kelompok					
18.	Antusias siswa saat melakukan permainan polo air dengan kelompoknya					
19.	Keterampilan siswa dalam mengembangkan kegiatan belajar					
20.	Keaktifan siswa saat melakukan pendinginan/ <i>cooling down</i>					

Pedoman penilaian observasi siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua

Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl* sebagai berikut:

Skor 1 : Siswa belum mampu memberikan respon dalam proses pembelajaran dan belum memberikan hasil positif dari hasil pembelajaran (Kurang baik)

Skor 2 :Siswa sudah mampu memberikan respon dalam proses pembelajaran namun belum memberikan hasil positif dari hasil pembelajaran (Cukup)

Skor 3 :Siswa sudah mampu memberikan respon dalam proses pembelajaran dan memberikan hasil yang positif dari hasil pembelajaran namun belum maksimal (Baik)

Skor 4 : Siswa sudah mampu memberikan respon dalam proses pembelajaran dan memberikan hasil yang positif dari hasil pembelajaran yang maksimal (Sangat baik)

3. Instrumen Wawancara

Wawancara merupakan salah satu prosedur terpenting untuk mengumpulkan data dalam penelitian, sebab banyak informasi yang diperoleh peneliti melalui wawancara. Untuk menggali data dan untuk memperoleh informasi secara mendalam terkait dengan penerapan strategi pembelajaran

variatif dalam pembelajaran renang gaya *crawl* ini digunakan instrument sebagai pedoman wawancara yang ditujukan kepada siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer*.

Secara garis besar pertanyaan wawancara yang ditujukan untuk siswa adalah seputar mengenai pengetahuan siswa dan kemahiran siswa terhadap penguasaan teknik renang gaya *crawl* serta kesulitan atau hambatan siswa dalam memperagakan teknik gerakan renang gaya *crawl* selama proses pembelajaran berlangsung.

Tabel 8. Pedoman Wawancara untuk Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah kalian menyukai pelajaran renang?	
2.	Bagaimana menurut kalian tentang pelajaran olahraga renang yang diajarkan di sekolah saat ini?	
3.	Teknik renang gaya apa yang kalian sukai?	
4.	Apakah kalian menyukai teknik renang gaya bebas (<i>crawl</i>)?	
5.	Apakah kalian merasa kesulitan dalam melakukan teknik gerakan renang gaya bebas (<i>crawl</i>) ?	
6.	Bagian mana dari teknik renang gaya bebas (<i>crawl</i>) yang kalian anggap sulit?	
7.	Mengapa bagaian gerakan itu yang kalian anggap sulit?	
8.	Apakah kalian sudah memahami materi yang disampaikan hari ini?	
9.	Hal apa saja yang tidak kalian sukai ketika belajar dengan metode seperti ini?	
10.	Pada kegiatan ini kalian disuruh melakukan latihan berenang didarat dengan menggunakan alat peraga, selanjutnya disuruh untuk mencoba memperagakan di air, apa kalian menyukai cara belajar dengan metode seperti ini?	
11.	Menurut kalian cara atau metode seperti apa yang kalian anggap lebih mudah untuk memahami dan menguasai teknik renang gaya <i>crawl</i> apakah dengan metode ceramah atau latihan secara langsung? Jelaskan !	
12.	Apakah cara pembelajaran teknik renang gaya bebas (<i>crawl</i>) yang	

	digunakan oleh guru pada hari ini dapat membantu kalian dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (<i>crawl</i>) ? mengapa ?	
13.	Apakah materi yang kalian dapatkan dengan cara latihan peragaan secara langsung dapat diterima dengan baik? Jelaskan!	
14.	Apakah setelah dilakukan beberapa latihan teknik dasar renang gaya bebas (<i>crawl</i>) dengan menggunakan alat, permainan, demonstrasi dan kompetisi, kalian masih merasa kesulitan dalam melakukan renang gaya bebas (<i>crawl</i>)?	
15.	Kesulitan apa yang kalian hadapi selama belajar teknik renang gaya bebas (<i>crawl</i>) dengan menggunakan teknik latihan, permainan dan kompetisi?	
16.	Bagaimana menurutmu ketika teman-temanmu meminta dan menyuruhmu mewakili kelompok untuk melakukan kompetisi teknik renang gaya bebas (<i>crawl</i>)?	
17.	Apakah ketika guru meminta kalian untuk mempragakan gerakan teknik renang gaya bebas (<i>crawl</i>) saat ini, kalian siap dan mampu untuk melakukannya?	

H. Validitas dan Realibilitas

Valid dalam bahasa Indonesia disebut dengan istilah sah. Valid berarti mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur (Suharsimi Arikunto, 2003: 65).

Instrumen dalam penelitian ini berupa tes kemampuan untuk menyelesaikan soal cerita matematika siswa tunarungu. Uji validitas instrument dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji validitas isi. Sebuah tes dikatakan memiliki validitas isi apabila mengukur tujuan khusus tertentu yang sejajar dengan materi atau isi pelajaran yang diberikan (Suharsimi Arikunto, 2003:67). Untuk mengukurnya dilakukan dengan meminta penilaian dari pakar (*judgement expert*). Pakar atau ahli yang dimintai pendapat dalam hal ini adalah dosen pembimbing dan guru di sekolah.

I. Teknik Analisis Data

Analisa data dilakukan dengan membandingkan antara pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) yang diobservasi dengan pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) yang ada dalam skenario pembelajaran. Setiap rancangan akan diamati. Dalam pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*), pengamatan dilakukan mulai pada saat persiapan tindakan kelas, pada saat berlangsungnya pelajaran melalui penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air dan metode *drilling*), dan pada saat pengulangan pembelajaran. Hasil analisis tersebut menjadi bahan untuk melakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan pada setiap akhir siklus tindakan dilakukan. Refleksi dimaksudkan untuk mendapatkan kesimpulan awal mengenai tindakan kelas yang sedang atau telah dilakukan.

Refleksi dilakukan terhadap hasil pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*), dalam kegiatan ini peneliti menganalisis apakah kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*) sudah sesuai dengan yang diharapkan atau belum. Guna mengetahui peningkatan hasil kemampuan siswa, penilaiannya dengan menggunakan skor nilai. Penilaian dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1988:30) yaitu penilaian dilakukan pada saat sebelum menggunakan strategi pembelajaran variatif dan setelah menggunakan strategi pembelajaran variatif. Untuk menggambarkan peningkatan kemampuan masing-masing siswa dalam dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*) menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan tabel dan grafik.

Rumus yang digunakan untuk menentukan prosentase dalam penelitian ini sebagai berikut :

$$\frac{X_2 - X_1}{X_1} \times 100 \% =$$

dimana : X_1 = nilai sebelum dilakukan tindakan
 X_2 = nilai setelah dilakukan tindakan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

a. Latar Belakang dan Tujuan SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta berdiri sejak tahun 2004 berada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Budi Mulia Dua. Yayasan Budi Mulia Dua berdiri sejak tahun 1987 yang dalam perkembangannya sampai sekarang ini telah membawahi sekolah Pra TK/ Playgroup/ Kids Club/ Todler/Baby Day Care, TK, SD, SMP dan SMA Internasional Budi Mulia Dua. Pendiri Yayasan Budi Mulia Dua yaitu Bapak Prof. Dr. H.M. Amien Rais, M.A. dan Ibu Kusnasriyati Rahayu Amien Rais. SMP Budi Mulia Dua di rancang guna menumbuhkan siswa menjadi individu yang memiliki integritas, harga diri, dan kepekaan terhadap lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun sosial, dengan kata lain.

SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta didirikan atau berlokasi di Jl. Raya Panjen, Maguwoharjo, Wedomartani, Sleman, Yogyakarta. SMP Budi Mulia Dua hendak mengembangkan pola pembelajaran untuk turut mengembangkan individu yang matang secara akademik dan sosial. SMP Budi Mulia Dua hendak mewujudkan suatu kesatuan pendidikan dasar sembilan tahun dan meneruskan model pembelajaran yang telah diaplikasikan di lingkungan perguruan ini yang lebih dari sekadar pengembangan potensi akademik, tidak hanya berlandaskan pada pengetahuan dan nilai universal mengenai gejala alamiah dan sosial, melainkan juga pada agama sebagai penuntun ideal terciptanya

individu yang memiliki integritas, harga diri, dan kepekaan terhadap lingkungan (dalam <http://www.budimuliadua.com>).

b. Visi dan Misi SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Visi SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta adalah menjadi sebuah sekolah yang mengembangkan nilai-nilai pengetahuan universal berlandaskan moral agama untuk membentuk individu yang memiliki integritas, harga diri, dan kepekaan terhadap lingkungan. Misi SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta, yaitu:

- 1) Mendampingi siswa mengembangkan potensi dirinya;
- 2) Menyediakan *state of the art* ilmu pengetahuan dan teknologi yang bermanfaat untuk pengembangan diri siswa; dan
- 3) Mengembangkan proses pembelajaran yang membuat siswa senang ke sekolah dan senang di sekolah.

c. Kurikulum dan Program SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Kurikulum SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta meliputi:

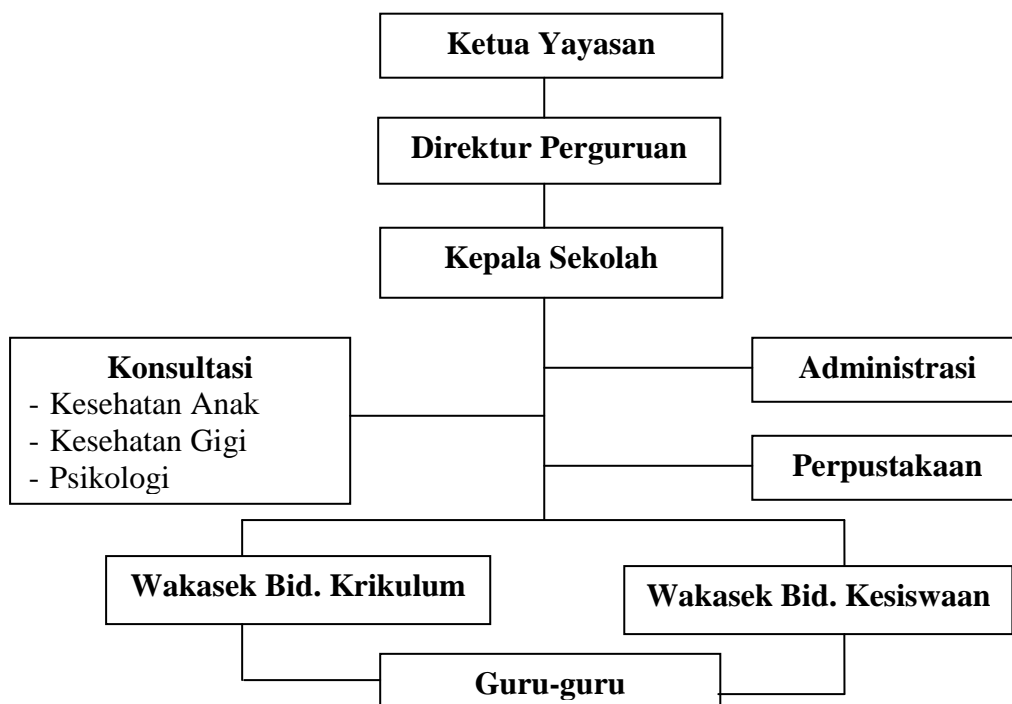
- 1) Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Sains dan Ilmu Pengetahuan Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial dan kemahiran hidup (*life skill*);
- 2) Keolahragaan Umum (Penjas)
- 3) Keolahragaan khusus (berenang, sepakbola, basket, tapak suci)
- 4) Kesenian (Band, karawitan, seni lukis, teater, orchestra)
- 5) Teknologi Informasi (Komputer, *School Club*)
- 6) Pemahaman keagamaan dan moral agama (Islam) diintegrasikan dalam setiap mata pelajaran dan dimasukkan dalam kegiatan bimbingan agama bersama *Student Advisor* (SA)

Program yang dikembangkan di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta, meliputi: *Field Trip*, Kelas Sosial / Magang, *Parents Volunteer Class*, *Flea Market*, *Exchange Program*, *School Club* (Sains, Hs. Indonesia, Matematika), dan BMD (Budi Mulia Dua) Award.

d. Sarana dan Prasarana

SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dilengkapi dengan infrastruktur fisik dan perangkat pendukung yang memadai, seperti perpustakaan lengkap, multimedia, lapangan olahraga, *school clinic*, laboratorium komputer, internet dan audio visual, *hot spot area*, laboratorium bahasa, laboratorium IPA, studio musik dan kolam renang indoor (Seturan).

e. Struktur Sekolah SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta



Gambar 2
Struktur Sekolah SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Staf akademik guru berlatar belakang pendidikan setingkat Sarjana (S1) - (S2) dari berbagai disiplin ilmu yang setuju mengembangkan visi dan misi SMP Budi Mulia Dua.

2. Data Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 23 siswa, yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Data siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 9. Data Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013

NIS	NAMA	Jenis Kelamin
0306542	Abdalla Vebriano Adrian	pa
0306545	Alisha Gahara	pa
0306548	Anaf Arkananta Yuna	pa
0306552	Aryo Kautsar Bayuasi	pa
0306557	Egi Andika Putra	pa
0306563	Ella Salsabila	pi
0306567	Faiz Alfarizky Tofani	pa
0306648	Frize Fitriannisa	pi
0306581	Gitania Hidayat	pi
0306583	Jlone nur najib	pa
0306589	Kamal Zidane	pa
0306590	Krisnawan Hadi Perdana	pa
0306592	Laras Gilang	pi
0306598	M. Hanif Usaamah	pa
0306600	Raian Rasyad	pa
0306603	Renaldy Akbar Situmorang	pa
0306604	Reza Mahendra	pa
0306607	Septian Nugroho	pa
0306613	Renaldy Akbar Situmorang	pa
0306616	Retno Putri Wulandari	pi
0306624	Tasya Raihan Firdausy	pi
0306627	Tedjo Gaharning Radimas G	pa
0307776	Tri Sigit Baskoro Pamungkas	pa

B. Pembahasan Hasil Penelitian Tindakan Kelas

1. Siklus Pertama

a. Tahap Perencanaan Tindakan Siklus Pertama

Tahap perencanaan dilakukan sebelum dimulai pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* telah membuat perencanaan terlebih dahulu sebelum pelaksanaan pembelajaran renang gaya *crawl* dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dilaksanakan. Rencana tindakan pada siklus pertama yaitu: 1) menyiapkan materi pelajaran tentang teknik renang gaya *crawl*; 2) membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); 3) mempersiapkan alat peraga (*pull buoy*, *kick board*, *paddle swim*, dan *fins swimming*); 4) membuat lembar observasi; 5) membuat lembar penilaian; 6) menentukan alokasi waktu pelajaran; 7) melakukan pre test dan post tes; dan 8) melakukan evaluasi dari hasil pelaksanaan pembelajaran teknik renang gaya *crawl* setelah penerapan strategi pembelajaran variatif pada tindakan siklus pertama.

Pada tahap perencanaan ini peneliti bersama guru yang dilibatkan telah melakukan penilaian awal terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta melalui pre test. Penilaian kemampuan dilakukan diawal dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl*. Hasil dari pre test pada kondisi awal ini, tujuannya untuk membandingkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* sebelum dilakukan tindakan dan setelah dilakukan tindakan.

Berdasarkan hasil penilaian terhadap kemampuan siswa siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl* pada kondisi awal sebelum dilakukan tindakan kelas dengan menggunakan metode integratif dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 10. Hasil Pre Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada Kondisi Awal

No	Nama	Aspek yang Dinilai					Total
		Posisi Badan	Posisi Tungkai	Posisi Lengan	Pernafasan	Timing	
1	Abdalla V.A	1	1	1	1	1	5
2	Alisha S	2	1	1	1	1	6
3	Anaf A.Y	1	1	1	1	1	5
4	Aryo K.B	1	2	1	1	1	5
5	Egi A.P	2	2	1	1	2	8
6	Ella S	2	1	2	1	1	7
7	Faiz A.T	1	1	1	2	1	6
8	Frize F	1	1	1	1	1	5
9	Gitania H	2	1	1	1	1	6
10	Jlone N	1	1	1	1	1	5
11	Kamal Z	1	1	1	1	1	5
12	Krisnawan H.P	1	2	1	1	2	7
13	Laras G	1	1	1	1	1	5
14	M. Hanif U	1	1	1	1	1	5
15	Raian R	1	2	1	1	1	6
16	Raihan A.S	1	1	1	1	1	5
17	Reza M	1	1	1	2	1	6
18	Septian N	1	1	1	1	1	5
19	Renaldy A.S	1	2	2	1	1	7
20	Retno P.W	1	1	1	1	1	5
21	Tasya R.F	1	1	1	1	1	5
22	Tedjo G. R	1	1	1	1	1	5
23	Tri Sigit B.P	2	1	1	1	1	6

Skor nilai : 5-7 = C; 8-12 = B; 13-15 = A

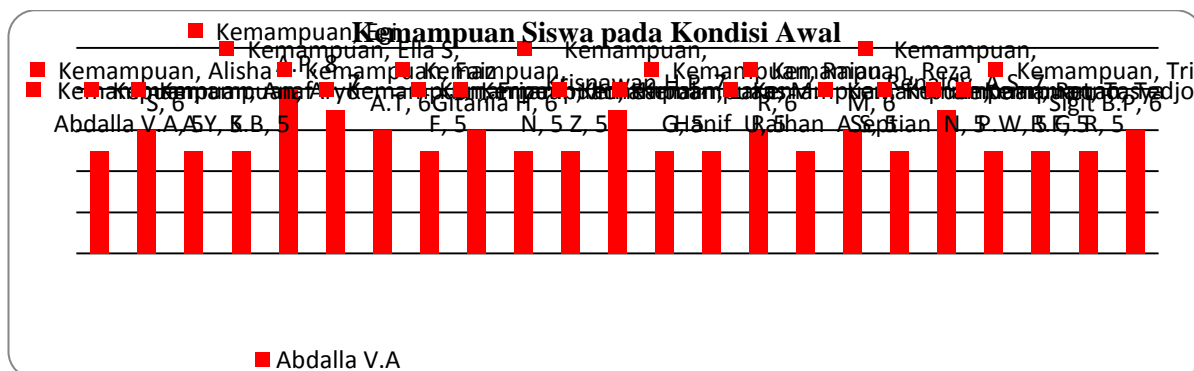
Berdasarkan tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa hasil pre tes terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pelajaran renang gaya *crawl* pada kondisi awal sangat beragam dan dapat dikatakan masih kurang atau rendah. Dari 23 (duapuluh tiga) siswa kemampuan renang gaya *crawl* dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Posisi Badan, 18 (delapan belas) siswa mendapat skor 1, dan 5 (lima) siswa mendapat skor 2. Berdasarkan penilaian ini, maka dapat diketahui bahwa posisi badan masih condong dengan permukaan air, kaki jauh dari permukaan air dan posisi badan masih membentuk sedikit sudut dengan permukaan air, kepala terangkat dari air, badan masih meliuk-liuk, dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* untuk posisi badan masih kurang sempurna.
- 2) Posisi Tungkai, 18 (delapan belas) siswa mendapat skor 1, dan 5 (lima) siswa mendapat skor 2. Dari hasil penilaian, dapat diketahui bahwa untuk posisi tungkai masih banyak siswa yang melakukan gerakan kaki dimulai dari lutut dan pangkal paha, pergelangan kaki masih kaku (*macul*), tungkai tidak luwes (*kaku*), dan masih membentuk sudut, gerakan kaki terputus-putus sehingga amplitudo gerakan tungkai kurang dari 25-30 Cm, dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* untuk posisi tungkai masih kurang sempurna.
- 3) Posisi Lengan, 21 (dua puluh satu) siswa mendapat skor 1, dan 2 (dua) siswa mendapat skor 2. Berdasarkan hasil penilaian, dapat diketahui bahwa untuk posisi lengan masih banyak siswa yang melakukan gerakan lengan tidak luwes (*kaku*). Pada fase menarik, mendorong, gerakan lengan dilakukan terlalu cepat, dan ketika pemulihan siku terlalu rendah sehingga siku masuk terlebih dahulu menyentuh air (*Chicken swim*), sehingga posisi gerakan lengan dalam teknik renang gaya *crawl* masih kurang sempurna.
- 4) Pernafasan, 21 (dua puluh satu) siswa mendapat skor 1, dan 2 (dua) siswa mendapat skor 2. Berdasarkan hasil penilaian, dapat diketahui bahwa untuk pernafasan masih banyak siswa yang melakukan dengan cara mengangkat kepala ke arah depan dan mulut tidak terbuka, sehingga

pernapasan tidak dapat dilakukan, dan ada beberapa siswa yang melakukan pernafasan dengan memalingkan muka ke samping dan dilakukan terlalu awal, selain itu kepala juga masih terangkat dari permukaan air, sehingga pernafasan dalam teknik renang gaya *crawl* masih kurang sempurna.

5) *Timing*, 21 (dua puluh satu) siswa mendapat skor 1, dan 2 siswa mendapat skor 2. Berdasarkan hasil penilaian ini, dapat diketahui bahwa untuk timing masih banyak siswa yang melakukan dua kali gerakan kaki untuk menyelesaikan satu siklus gerakan lengan dan pernapasan dan juga masih banyak yang melakukan empat kali gerakan kaki untuk menyelesaikan satu siklus gerakan lengan dan pernapasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* untuk timingnya masih kurang sempurna.

Berdasarkan hasil pre dapat diketahui bahwa dari 23 siswa, yaitu 13 siswa mendapat total skor 5 (nilai C), 6 siswa mendapat total skor 6 (nilai C), 3 (tiga) siswa mendapat total skor 7 (nilai C), dan 1 siswa mendapat total skor 8 (nilainya B), sehingga peneliti berkesimpulan bahwa kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* pada kondisi awal masih kurang atau rendah. Hasil penilaian pre test ini apabila digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Hasil Pre Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada Kondisi Awal

Berdasarkan pre tes tersebut, peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* berusaha untuk menumbuhkan dan meningkatkan semangat belajar siswa dengan cara memperbaiki strategi pembelajaran agar siswa lebih mudah untuk memahami dan leih cepat menguasai teknik renang gaya *crawl*, yaitu dengan penerapan strategi pembelajaran variatif, yaitu suatu cara yang mengabungkan atau memadukan beberapa metode dalam proses pembelajaran. Metode variatif yang diterapkan disini meliputi: metode berenang di darat, metode permainan air dan metode *drilling*. Materi yang disampaikan tidak dipisah-pisahkan yang dikemas secara menarik. Dengan penerapan strategi pembelajaran variatif ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih mudah memahami konsep atau gagasan yang abstrak menjadi lebih kongkrit atau nyata. Adapun proses pembelajaran yang diterapkan yaitu pembelajaran yang dapat menumbuhkan minat dan perhatian siswa pada pelajaran, menumbuhkan semangat dan antusias siswa untuk belajar, meningkatkan motivasi siswa, meningkatkan keaktifan siswa, meningkatkan interaksi siswa dengan guru dan menumbuhkan rasa tanggungjawab siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, sehingga dari hasil proses pembelajaran tersebut diharapkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* dapat meningkat. Oleh karena itu, guru harus melibatkan siswa secara lebih aktif.

Sebelum mengadakan tindakan kelas, peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti mengadakan diskusi untuk membuat dan menyusun rencana persiapan pembelajaran serta menyusun rencana langkah-langkah yang akan dilakukan selanjutnya. Rencana persiapan pembelajaran yang telah disusun

tersebut digunakan sebagai pedoman untuk melakukan tindakan pada siklus pertama dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dengan penerapan strategi pembelajaran variatif.

Rencana tindakan siklus pertama, dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Rencana pembelajaran untuk tindakan siklus pertama adalah sebagai berikut:

1) Pertemuan Pertama pada Tindakan Siklus Pertama

Pertemuan pertama pada siklus pertama terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

a) Kegiatan awal, yaitu kegiatan yang dilakukan sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Peneliti dan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi. Kemudian peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam. Selanjutnya peneliti melakukan tanyajawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa, tujuannya yaitu untuk memastikan bahwa siswa dalam keadaan baik dan sehat.

b) Kegiatan inti, pada kegiatan ini peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan, dilanjutkan dengan menjelaskan materi pelajaran tentang teknik berenang di darat, teknik renang gaya bebas (*crawl*) meliputi gerakan badan, gerakan kaki dan gerakan lengan serta renang gaya bebas (*crawl*) melalui permainan polo air. Peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang memberikan contoh atau memperagakan teknik berenang di darat, teknik gerakan badan, gerakan kaki dan gerakan lengan renang gaya bebas (*crawl*). Peneliti kemudian memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk

bertanya, selanjutnya peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang membentuk kelompok. Dari 23 siswa dibagi menjadi 4 (empat) kelompok, yaitu 3 (tiga) kelompok terdiri dari 6 (enam) siswa dan 1 (kelompok) lainnya terdiri dari 5 (lima) siswa. Setelah itu, peneliti bersama siswa melakukan pemanasan (*warming-up*) bersama-sama, kemudian peneliti meminta kepada tiap siswa untuk melakukan latihan berenang di darat dengan menggunakan bangku swiss dan melakukan gerakan gaya *crawl* di atas bangku swiss. Setelah itu, peneliti meminta setiap kelompok melakukan permainan polo air dengan gawang tangga di pinggir kolam dan melakukan renang gaya *crawl* sebanyak 15 x 20 M. Peneliti meminta kelompok yang kalah melakukan renang gaya *crawl* sebanyak 10 x 20 M. Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sebagai *observer* melakukan pengamatan.

- c) **Kegiatan akhir**, pada kegiatan ini peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M. Selanjutnya peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, kemudian mengakhiri dan menutup pelajaran dan berdoa.

2) Pertemuan Kedua pada Tindakan Siklus Pertama

Tindakan yang peneliti lakukan pada pertemuan pertama siklus pertama adalah sebagai berikut:

- a) **Kegiatan awal**, pada kegiatan ini peneliti dan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan membuka kegiatan belajar mengajar dengan salam, dilanjutkan dengan berdoa bersama dan presensi. Peneliti kemudian meminta siswa untuk

membuat barisan di pinggir kolam dilanjutkan dengan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa tujuannya yaitu untuk memastikan bahwa siswa dalam keadaan baik dan sehat.

- b) **Kegiatan inti**, pada kegiatan ini peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan, kemudian peneliti menjelaskan materi pelajaran tentang teknik dasar meluncur lanjutan, teknik dasar pernafasan renang gaya bebas (*crawl*). Selanjutnya peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, memberikan contoh atau memperagakan teknik dasar meluncur lanjutan dan teknik dasar pernafasan renang gaya *crawl*. Peneliti kemudian memberikan kesempatan kepada siswa yang belum jelas untuk bertanya. Setelah itu, peneliti bersama siswa melakukan pemanasan *stretching* dan pemanasan aktif di darat bersama-sama. Peneliti kemudian meminta siswa untuk memasuki kolam renang untuk mempraktikan teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*). Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* melakukan pengamatan dan penilaian.
- c) **Kegiatan akhir**, pada kegiatan ini peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M. Selanjutnya peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, kemudian mengakhiri dan menutup pelajaran dan berdoa.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan Siklus Pertama

Pelaksanaan tindakan siklus pertama dibagi menjadi dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada hari Jumat tanggal 24 Mei 2013 dan pertemuan kedua dilakukan pada hari Jumat tanggal 31 Mei 2013.

Setiap pertemuan pada siklus pertama terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 90 menit.

Peneliti dalam melaksanakan tindakan pada siklus pertama ini meminta bantuan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer*. Pada tindakan siklus pertama ini, proses pembelajaran dilakukan di pembelajaran dilakukan di luar kelas, yaitu di kolam renang yang terletak di kompleks SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. Materi pelajaran yang disampaikan adalah tentang teknik berenang didarat dan teknik renang gaya *crawl*.

Kegiatan pada pertemuan pertama dimulai pada hari Jumat tanggal 24 Mei 2013. Pada kegiatan awal peneliti dan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti membuka kegiatan belajar mengajar dengan salam dan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi yang tujuannya untuk memastikan jumlah siswa yang hadir. Dari hasil presensi tersebut diketahui siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 23 hadir semua. Setelah presensi selesai, peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, selanjutnya untuk menjalin interaksi antara guru dengan siswa dan untuk menghangatkan suasana sebelum penyampaian materi pelajaran dimulai, peneliti melakukan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa tujuannya yaitu untuk memastikan bahwa siswa dalam keadaan baik dan sehat. Berdasarkan hasil dari tanya jawab (wawancara) tersebut dapat diketahui bahwa kondisi siswa dalam keadaan sehat semua.

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya yaitu peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan dan dilanjutkan dengan menjelaskan materi pelajaran

tentang teknik berenang berenang didarat, teknik renang gaya bebas (*crawl*) meliputi gerakan badan, gerakan kaki dan gerakan lengan serta renang gaya bebas (*crawl*) melalui permainan polo air. Setelah peneliti selesai menjelaskan materi pelajaran, selanjutnya peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang memberikan contoh atau memperagakan teknik teknik berenang di darat, teknik gerakan badan, gerakan kaki dan teknik gerakan lengan gaya bebas (*crawl*), siswa memperhatikan dengan seksama dan antusias.

Peneliti kemudian memberikan kesempatan kepada siswa yang belum jelas atau paham untuk bertanya, namun tidak ada siswa yang bertanya, dan karena tidak ada siswa yang bertanya, maka kegiatan yang peneliti lakukan selanjutnya, yaitu peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang membentuk kelompok. Dari 23 siswa dibagi menjadi 4 (empat) kelompok, yaitu 3 (tiga) kelompok terdiri dari 6 (enam) siswa dan 1 (kelompok) lainnya terdiri dari 5 (lima) siswa. Guna memudahkan peneliti, maka tiap kelompok dibagi berdasarkan nomor urut absen, dan setelah kelompok terbentuk, kemudian peneliti meminta siswa untuk melakukan pemanasan (*warming-up*) bersama-sama selama 5 menit, dan setelah pemanasan dianggap cukup, maka selanjutnya peneliti meminta siswa untuk melakukan latihan berenang di darat dengan menggunakan bangku swiss yang telah disediakan, dilanjutkan dengan melakukan latihan gerakan gaya *crawl* di atas bangku swiss. Siswa melakukan latihan gerakan berenang di darat dan latihan gerakan gaya *crawl* di atas bangku swiss sesuai dengan aba-aba dan instruksi dari peneliti. Setelah latihan dianggap cukup, siswa dipersilahkan masuk atau bergabung ke dalam kelompoknya masing-masing. Setelah itu, peneliti meminta setiap kelompok melakukan permainan polo air dengan

gawang tangga di pinggir kolam. Kolam yang dipakai adalah kolam dengan kedalaman 2,3 M. Setiap kelompok harus melakukan permainan polo air selama 5 Menit. Setelah permainan polo air selesai, peneliti kemudian mengadakan kompetisi antar kelompok dan meminta tiap kelompok melakukan renang gaya *crawl* sebanyak 15 x 20 M, dalam kompetisi ini bagi kelompok yang kalah harus melakukan renang gaya *crawl* sebanyak 10 x 20 M. Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* melakukan pengamatan dan pencatatan.

Kegiatan yang peneliti lakukan selanjutnya yaitu peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M, dan karena berhubung waktu pembelajaran renang pada hari ini hampir selesai, maka peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, selanjutnya peneliti memberikan penjelasan kepada siswa bahwa pelajaran renang untuk hari ini sudah selesai dan akan dilanjutkan pada pertemuan berikutnya yaitu pada hari Jumat minggu depan, dan diharapkan semua siswa hadir. Setelah selesai memberikan penjelasan, kemudian peneliti mengakhiri dan menutup pelajaran dengan berdoa bersama.

Pertemuan selanjutnya yaitu pertemuan kedua yang dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 31 Mei 2013. Pada pertemuan yang kedua ini diawali dengan berdoa bersama. Peneliti kemudian meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, selanjutnya peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or melakukan presensi, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa tujuannya yaitu untuk memastikan bahwa siswa dalam keadaan baik dan sehat.

Berdasarkan hasil dari presensi dan tanya jawab (wawancara) diketahui semua siswa hadir, dan dalam keadaan sehat.

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya yaitu peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan, pada kesempatan ini peneliti juga memberitahukan kepada siswa bahwa pada hari ini akan diadakan tes untuk menguji kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl*, tetapi sebelum tes dilaksanakan, peneliti akan menjelaskan materi pelajaran tentang pelajaran tentang teknik dasar meluncur lanjutan dan teknik dasar pernafasan renang gaya bebas (*crawl*). Siswa memperhatikan penjelasan peneliti dengan serius. Setelah peneliti selesai memberikan menjelaskan materi pelajaran, peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk bertanya, tetapi karena tidak ada siswa yang bertanya, kemudian peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga memberikan contoh atau memperagakan teknik dasar meluncur lanjutan dan teknik dasar pernafasan renang gaya bebas (*crawl*). Setelah peneliti selesai memberikan contoh gerakan teknik dasar meluncur lanjutan dan teknik dasar pernafasan gaya bebas (*crawl*), maka peneliti selanjutnya meminta siswa untuk melakukan pemanasan *stretching* dan pemanasan aktif di darat selama 10 menit. Setelah pemanasan selesai siswa dipersilahkan masuk ke kolam untuk memperagakan teknik gerakan badan, gerakan kaki dan teknik gerakan lengan gaya *crawl* yang diajarkan pada pertemuan sebelumnya dan memperagakan teknik dasar meluncur lanjutan dan teknik dasar pernafasan gaya *crawl* selama 15 menit. Peneliti dan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang mengadakan pengamatan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan dan yang gerakannya masih salah.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah meminta masing-masing siswa memasuki kolam secara bergantian sesuai urutan nomor absen untuk mempraktikkan gerakan gaya bebas (*crawl*) sebanyak 10 x 20 M. Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti melakukan pengamatan, pencatatan dan penilaian.

Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M, dan karena berhubung waktu pembelajaran renang pada hari ini hampir selesai, maka peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, selanjutnya peneliti memberikan penjelasan kepada siswa bahwa pelajaran renang untuk hari ini sudah selesai dan akan dilanjutkan pada pertemuan berikutnya yaitu pada hari Jumat minggu depan, dan diharapkan semua.

c. Tahap Observasi atau Pengamatan Tindakan Siklus Pertama

Observasi atau pengamatan dilakukan pada setiap tahap kegiatan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) selama tindakan siklus pertama berlangsung. Kegiatan pengamatan dilakukan oleh peneliti dan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer*. Observasi atau pengamatan dilakukan untuk memonitoring dan mendokumentasikan seluruh aktivitas selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang telah peneliti lakukan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or pada pelaksanaan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi pada pertemuan pertama siklus pertama,

dapat dideskripsikan bahwa siswa belum serius memperhatikan penjelasan peneliti, pada saat peneliti di depan kelas menerangkan materi pelajaran tentang teknik berenang didarat dan teknik renang gaya bebas (*crawl*) meliputi gerakan badan, gerakan kaki dan gerakan lengan, serta teknik renang gaya bebas (*crawl*) melalui permainan polo air, ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan penjelasan peneliti, ada beberapa siswa yang bicara dengan temannya, dan ada siswa yang melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran. Melihat kondisi siswa yang seperti itu, maka peneliti berinisiatif untuk memberikan pertanyaan kepada siswa yang tidak fokus atau tidak memperhatikan pelajaran dengan cara menunjuk siswa secara acak. Siswa yang dipilih dan ditunjuk oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan, yaitu siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru dan siswa yang bicara dengan temannya. Peneliti melakukan hal ini tujuannya untuk memfokuskan konsentrasi siswa pada pelajaran yang sedang berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan pada saat peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham atau mengerti untuk bertanya, hal tersebut tidak direspon oleh siswa. Semua siswa diam dan tidak antusias untuk bertanya, siswa bersikap pasif. Keadaan ini berbeda ketika siswa melakukan praktek atau latihan, berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan selama proses latihan menggunakan bangku swiss dapat diketahui bahwa siswa terlihat aktif dan bersemangat, dan tidak ada siswa yang pasif, semua siswa terlihat berantusias mengikuti aba-aba dan instruksi dari peneliti, demikian halnya pada saat siswa melakukan permainan polo air dengan gawang tangga di pinggir kolam dan pada saat perlombaan renang gaya *crawl* sebanyak 15 x 20 M. Siswa saling bekerja sama dengan temannya dalam kelompok dan berusaha memenangkan kompetisi, tetapi dari hasil pengamatan

yang peneliti lakukan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or pada melaksanakan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) dengan penerapan strategi pembelajaran variatif pada pertemuan pertama siklus pertama ini masih banyak siswa yang melakukan gerakan renang gaya *crawl* yang salah, dari hasil pengamatan ada 14 (empat belas) siswa yang belum menerapkan teknik yang telah diajarkan dengan sempurna.

Posisi badan masih condong dengan permukaan air dan kepala masih terangkat dari permukaan air, kaki jauh dari permukaan air dan badan masih meliuk-liuk. Posisi kaki dimulai dari lutut, pangkal paha dan pergelangan kaki masih banyak yang kaku. Gerakan lengan juga masih kaku dan pada fase menarik, mendorong, dan pemulihan siku masih terlalu rendah, tetapi untuk 9 (Sembilan) siswa lainnya gerakan kaki dan tangan sudah sempurna sesuai dengan yang diajarkan, yaitu posisi badan dari kepala sampai ujung jari kaki sudah *streamline*, gerakan badan sudah tidak meliuk-liuk. Gerakan lengan dimulai dari fase entri dengan ujung jari tangan terlebih dahulu dan sudah lurus dengan bahu, untuk fase menangkap (*catch*), menarik, mendorong dan pemulihan sudah dilakukan dengan jari kelingking terlebih dahulu, sehingga secara keseluruhan gerakan mendayung membentuk huruf 'S'. Sedangkan untuk posisi gerakan kaki, yaitu siswa melakukan gerakan tungkai dari pangkal paha, lutut sampai ujung jari kaki tidak terputus, gerakan kaki dilakukan saling bergantian, amplitudo gerakan kaki antara 25-30 Cm.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang telah peneliti lakukan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or pada melaksanakan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) dengan penerapan strategi pembelajaran variatif pada pertemuan kedua siklus pertama, dapat dideskripsikan bahwa suasana sudah lebih kondusif, siswa sudah mulai fokus memperhatikan dan mendengarkan

penjelasan materi yang disampaikan peneliti di depan, demikian juga pada saat peneliti memberikan contoh atau memperagakan gerakan teknik dasar meluncur lanjutan dan teknik dasar pernafasan renang gaya bebas (*crawl*) siswa memperhatikan dengan serius. Saat melakukan pemanasan *streatching* dan pemanasan aktif di darat selama 10 menit, siswa terlihat berantusias mengikuti aba-aba dan instruksi dari peneliti Stamina siswa juga lebih baik dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya.

Saat siswa melakukan atau mempraktekkan teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik dasar pernafasan gaya *crawl* dan teknik dasar meluncur lanjutan selama 15 menit, ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan dan masih ada siswa yang melakukan teknik gerakan yang salah, namun kesalahan ini dapat di atasi setelah peneliti membantu, menunjukkan dan membenahi teknik gerakan siswa yang salah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or pada saat siswa melakukan post tes teknik renang gaya *crawl*, terlihat siswa sangat antusias, siswa memperagakan teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik dasar pernafasan gaya bebas (*crawl*) dan teknik dasar meluncur.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang membantu peneliti dan sekaligus sebagai *observer* pada siklus pertama dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*) telah mengalami peningkatan, meskipun intensitas peningkatan kemampuan masing-masing siswa berbeda, tetapi hal itu sudah menunjukkan hasil yang baik.

Berdasarkan hasil penilaian terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas

(*crawl*) pada tindakan siklus pertama, dapat diketahui bahwa kemampuan siswa telah mengalami peningkatan. Teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik dasar pernafasan gaya bebas (*crawl*) yang diperagakan siswa sudah mulai sempurna. Hasil penilaian terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) pada tindakan siklus pertama dapat dilihat dalam sebagai berikut:

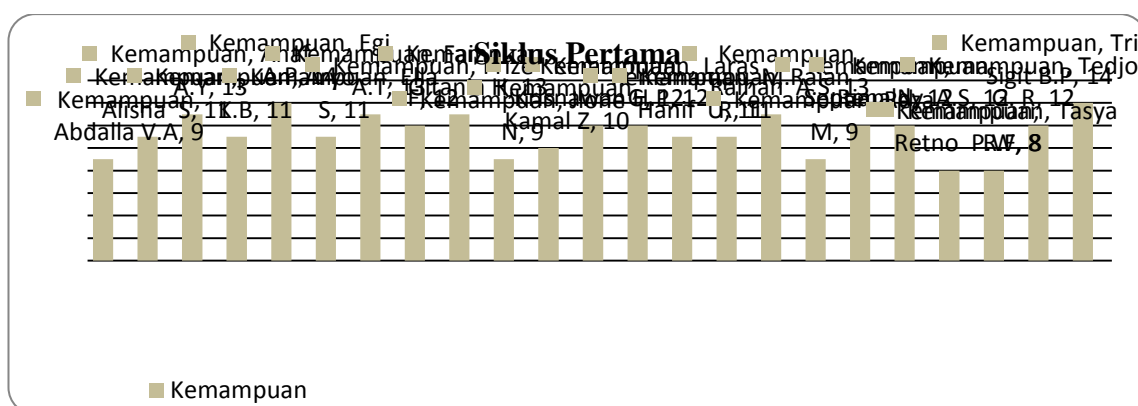
Tabel 11. Hasil Pre Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada Siklus Pertama

No	Nama	Aspek yang Dinilai					Total
		Posisi Badan	Posisi Tungkai	Posisi Lengan	Pernafasan	Timing	
1	Abdalla V.A	2	1	2	2	2	9
2	Alisha S	3	2	2	2	2	11
3	Anaf A.Y	2	2	3	3	3	13
4	Aryo K.B	3	2	2	2	2	11
5	Egi A.P	2	3	3	3	3	14
6	Ella S	2	2	3	2	2	11
7	Faiz A.T	2	3	3	2	3	13
8	Frize F	3	2	3	2	2	12
9	Gitania H	3	2	2	3	3	13
10	Jlone N	2	2	2	1	2	9
11	Kamal Z	2	2	2	2	2	10
12	Krisnawan H.P	2	3	3	2	2	12
13	Laras G	3	2	3	2	2	12
14	M. Hanif U	2	3	2	2	2	11
15	Raian R	3	2	2	2	2	11
16	Raihan A.S	2	3	3	2	3	13
17	Reza M	1	2	2	2	2	9
18	Septian N	2	3	2	3	2	12
19	Renaldy A.S	3	2	2	2	3	12
20	Retno P.W	2	1	2	1	2	8
21	Tasya R.F	2	2	1	1	2	8
22	Tedjo G. R	3	2	3	2	2	12
23	Tri Sigit B.P	3	3	3	2	3	14

Skor nilai : 5-7 = C; 8-12 = B; 13-15 = A

Berdasarkan nilai hasil post test pada tindakan siklus pertama seperti yang tertulis pada tabel 10, dapat dilihat bahwa hasil atau nilai siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 23 dalam mempragakan

teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik dasar pernafasan gaya bebas (*crawl*) telah mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan kondisi awal yaitu sebelum dilaksanakan pembelajaran dengan penerapan strategi pembelajaran variatif. Dari hasil penilaian ini dapat diketahui bahwa intensitas kenaikan nilai masing-masing siswa tidak sama, dari 23 siswa yang mendapat nilai C tidak ada. Siswa yang mendapat nilai B ada 17 siswa, dengan skor nilai 8-12, dan siswa yang mendapat nilai A ada 6 siswa, dengan skor nilai 13-14. Nilai hasil pos tes siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 23 pada siklus pertama, dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Grafik 2. Hasil Post Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada Siklus Pertama

Berdasarkan hasil penilaian terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada tindakan siklus pertama dapat diketahui bahwa kemampuan siswa telah mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan kondisi awal (pre test) yaitu sebelum dilakukan tindakan pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dan setelah tindakan pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif (post test).

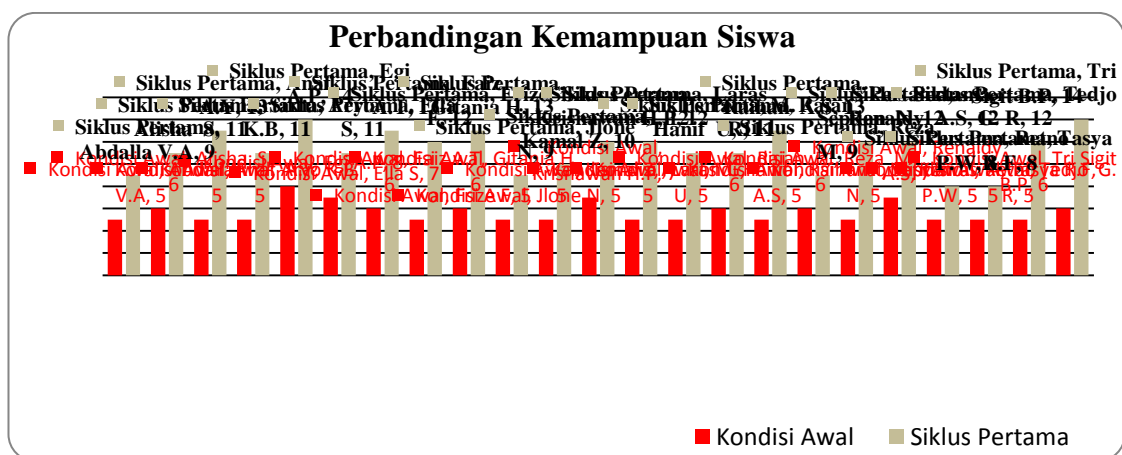
Perbandingan nilai kemampuan masing-masing siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* pada saat kondisi awal dan setelah dilakukan tindakan kelas pada siklus pertama dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Perbandingan Hasil Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada Kondisi Awal dan pada Siklus Pertama

No	Nama	Kondisi Awal (Pre test)	Siklus Pertama (Post test)	Peningkatan
1	Abdalla V.A	5	9	4
2	Alisha S	6	11	5
3	Anaf A.Y	5	13	8
4	Aryo K.B	5	11	6
5	Egi A.P	8	14	6
6	Ella S	7	11	4
7	Faiz A.T	6	13	7
8	Frize F	5	12	7
9	Gitania H	6	13	7
10	Jlone N	5	9	4
11	Kamal Z	5	10	5
12	Krisnawan H.P	7	12	5
13	Laras G	5	12	7
14	M. Hanif U	5	11	6
15	Raian R	6	11	5
16	Raihan A.S	5	13	8
17	Reza M	6	9	3
18	Septian N	5	12	7
19	Renaldy A.S	7	12	5
20	Retno P.W	5	8	3
21	Tasya R.F	5	8	3
22	Tedjo G. R	5	12	7
23	Tri Sigit B.P	6	14	8

Berdasarkan hasil perbandingan penilaian kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta seperti yang tertera dalam tabel 12, maka dapat diketahui bahwa hasil post test menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dibandingkan dengan hasil pre test. Peningkatan kemampuan siswa ini diperoleh karena adanya pengaruh dari penerapan strategi pembelajaran variatif yang dilakukan oleh peneliti melalui penggunaan metode yang bervariasi. Meskipun kemampuan siswa sudah

menunjukkan peningkatan, tetapi masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Sehingga harus dilakukan perbaikan dalam beberapa hal agar tindakan yang dilakukan selanjutnya dapat mencapai target yang diharapkan. Hasil perbandingan penilaian kemampuan siswa pada kondisi awal (pre test) sebelum penerapan strategi pembelajaran variatif dan setelah penerapan strategi pembelajaran variatif (post test) dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Grafik 3. Perbandingan Hasil Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada Kondisi Awal dan pada Siklus Pertama

Berdasarkan grafik 3 tersebut di atas, dapat diketahui bahwa perbandingan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) pada kondisi awal sebelum dilakukan tindakan siklus pertama dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dan setelah penerapan strategi pembelajaran variatif telah terjadi peningkatan dibandingkan, namun peningkatan ini belum optimal, karena belum sesuai dengan yang diharapkan, sehingga masih perlu adanya penyempurnaan lebih lanjut agar skor yang dicapai masing-masing siswa dapat lebih meningkat.

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil evaluasi yang telah peneliti lakukan pada saat pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif pada siklus pertama ini peneliti berkesimpulan bahwa:

- 1) Peneliti dalam menyampaikan materi pelajaran terlalu cepat,
- 2) Perhatian siswa pada pelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) masih kurang fokus,
- 3) Kesempatan untuk bertanya yang diberikan oleh peneliti tidak digunakan oleh siswa, siswa bersikap pasif,
- 4) Pada saat pemanasan, latihan renang di darat menggunakan bangku swiss, maupun pada saat pendinginan siswa melakukannya dengan antusias;
- 5) Pada saat siswa melakukan permainan polo air dengan gawang tangga di pinggir kolam dan pada saat perlombaan renang gaya *crawl* siswa sangat sportif,
- 6) Pada saat siswa mempraktekkan teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik dasar pernafasan gaya bebas (*crawl*) dan teknik dasar meluncur terkesan tergesa-gesa, sehingga gerakannya menjadi kurang sempurna,
- 7) Hasil post test terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dengan penerapan strategi pembelajaran variatif pada tindakan siklus pertama telah menunjukkan peningkatan apabila dibandingkan dengan kondisi awal sebelum dilakukan tindakan pembelajaran dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif, namun peningkatan ini belum sesuai dengan yang diharapkan.

d. Tahap Refleksi Tindakan Siklus Pertama

Berdasarkan dari hasil observasi atau pengamatan, evaluasi dan diskusi yang peneliti lakukan dengan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti dan sekaligus sebagai *observer* pada siklus pertama ini dapat diketahui bahwa hasil dari pelaksanaan tindakan pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif dan dari hasil penilaian kemampuan siswa, ditemukan adanya kekurangan dan kelebihan. Kekurangan dan kelebihan pada tindakan siklus pertama adalah sebagai berikut :

1) Kekurangan

- a) Konsentrasi siswa belum sepenuhnya tertuju pada pelajaran, sehingga masih ada siswa yang tidak memperhatikan, bicara dengan temannya, dan melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungan dengan pelajaran,
- b) Peneliti terlalu cepat dalam menyampaikan materi pelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*), sehingga siswa mengalami kesulitan untuk memahami materi pelajaran,
- c) Kesempatan untuk bertanya yang diberikan oleh peneliti tidak digunakan oleh siswa, kecenderungan siswa bersikap pasif,
- d) Siswa terkesan tergesa-gesa saat mempraktekkan teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik dasar pernafasan gaya *crawl* dan teknik dasar meluncur, sehingga gerakannya menjadi kurang sempurna.

2) Kelebihan

- a) Penggunaan strategi pembelajaran variatif dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*);

- b) Penggunaan strategi pembelajaran variatif dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dapat meningkatkan keaktifan siswa;
- c) Penggunaan strategi pembelajaran variatif dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dapat membantu siswa untuk lebih mudah dalam pemahaman dan penguasaan materi pelajaran;
- d) Proses belajar mengajar yang dilakukan dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif dapat meningkatkan interaksi, spotifitas dan kerjasama antar siswa;
- e) Penggunaan strategi pembelajaran variatif dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) meningkatkan semangat belajar siswa dan mudah dilaksanakan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kelebihan penggunaan atau penerapan strategi pembelajaran variatif dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dapat meningkatkan kemampuan siswa, meningkatkan keaktifan siswa, membantu siswa untuk lebih mudah dalam pemahaman dan penguasaan materi pelajaran, meningkatkan interaksi, spotifitas dan kerjasama antar siswa, meningkatkan semangat belajar siswa dan mudah dilaksanakan. Kelebihan ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti dalam melakukan tindakan selanjutnya, tetapi kekurangan pada tindakan siklus pertama dapat menimbulkan permasalahan atau menjadi faktor penghambat bagi peniliti dalam pelaksanaan penerapan strategi pembelajaran variatif, sehingga harus dilakukan perbaikan dalam beberapa hal agar tindakan yang akan dilakukan selanjutnya dapat mencapai target yang diharapkan. Beberapa hal yang perlu dibenahi dalam tindakan ini adalah:

- 1) Penyampaian materi pelajaran tentang teknik renang gaya bebas (*crawl*) dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan

metode yang bervariasi tidak disampaikan terlalu cepat, agar siswa tidak kesulitan untuk memahaminya.

- 2) Guru harus lebih banyak memberikan contoh-contoh teknik renang gaya bebas (*crawl*) secara konkret, dengan demikian siswa dapat memperoleh gambaran yang jelas dari penjelasan guru,
- 3) Kesan tergesa-gesa yang dilakukan oleh siswa saat mempraktekkan teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik dasar pernafasan gaya bebas (*crawl*) dan teknik dasar meluncur disiasati dengan membuat koordinasi gerakan menggunakan alat peraga,
- 4) Berdasarkan hasil penilaian kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi pada tindakan siklus pertama telah menunjukkan peningkatan apabila dibandingkan dengan kondisi awal sebelum dilakukan tindakan pembelajaran menggunakan strategi pembelajaran variatif, namun peningkatan ini belum sesuai dengan yang diharapkan, sehingga masih perlu dilakukan tindakan kelas melalui siklus kedua tanpa merubah strategi pembelajaran yang digunakan, yaitu tetap menggunakan strategi pembelajaran variatif.
- 5) Untuk lebih kemampuan siswa pada tindakan selanjutnya atau siklus kedua perlu dibuat rencana persiapan pembelajaran.

Berdasarkan hasil refleksi dari tindakan siklus pertama yang telah dilakukan, maka langkah selanjutnya yang harus peneliti lakukan adalah merencanakan atau membuat rencana persiapan pembelajaran siklus kedua. Untuk membuat rencana pembelajaran peneliti melakukan diskusi kembali

dengan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti dan sekaligus sebagai *observer*. Dari hasil diskusi tersebut disepakati bahwa pada intinya tindakan pada siklus kedua strategi pembelajaran yang digunakan sama seperti tindakan pada siklus pertama, yaitu menggunakan strategi pembelajaran variatif hanya saja untuk lebih memfokuskan perhatian siswa pada pelajaran dan untuk memudahkan siswa dalam penguasaan materi pelajaran, maka peneliti harus memperlambat tempo saat penyampaian materi pelajaran kepada siswa, peneliti harus lebih banyak memberikan contoh-contoh teknik renang gaya bebas (*crawl*) secara konkret, selain itu untuk meningkatkan kualitas gerakan peneliti menyiapkan alat peraga yang lebih bervariasi. Materi pelajaran juga dibuat lebih bervariasi.

2. Siklus Kedua

a. Tahap Perencanaan Tindakan Siklus Kedua

Tindakan siklus kedua dilakukan dua kali pertemuan yaitu pada hari Jumat, tanggal 7 Juni 2013 dan pada hari Jumat, tanggal 14 Juni 2013. Alokasi waktu yang digunakan dalam setiap pertemuan adalah 90 menit. Pada tindakan siklus kedua ini peneliti masih meminta bantuan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan menjadi mitra peneliti dan sekaligus sebagai *observer*. Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or telah membuat perencanaan sebelum pelaksanaan pembelajaran renang gaya *crawl* dengan penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air dan metode *drilling*) dilaksanakan.

Rencana tindakan pada siklus kedua yaitu: 1) menyiapkan materi pelajaran tentang teknik renang gaya *crawl*; 2) menyiapkan buku pegangan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, untuk guru dan siswa SMP Kelas VII, penerbit Yudhistira; 3) membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); 3) mempersiapkan alat peraga (*pull buoy*, *kick board*, *paddle swim*, kaca mata renang, peluit dan *fins swimming*); 4) membuat lembar observasi; 5) membuat lembar penilaian; 6) menentukan alokasi waktu pelajaran; 7) melakukan post tes; dan 8) melakukan evaluasi dari hasil pelaksanaan pembelajaran teknik renang gaya *crawl* setelah penerapan strategi pembelajaran variatif pada tindakan siklus kedua.

Rencana pembelajaran untuk tindakan siklus kedua ini dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Setiap pertemuan terdiri dari kegiatan inti kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Rencana pembelajaran yang akan dilakukan pada setiap pertemuan yaitu sebagai berikut:

1) Pertemuan Pertama Tindakan Siklus Kedua

Pertemuan pertama pada siklus kedua dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 7 Juni 2013. Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

a) Kegiatan awal, pada kegiatan ini peneliti dan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti membuka kegiatan belajar mengajar dengan salam dan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi. Kemudian peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam. Selanjutnya peneliti melakukan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa tujuannya yaitu untuk memastikan bahwa siswa dalam keadaan baik dan sehat.

- b) Kegiatan inti,** pada kegiatan ini peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan, dilanjutkan dengan menjelaskan materi pelajaran tentang teknik berenang di darat, pengenalan air dan renang gaya *crawl* dengan permainan menggunakan alat. Peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang memberikan contoh atau memperagakan teknik berenang di darat, pengenalan air dan renang gaya *crawl* dengan permainan menggunakan alat. Peneliti kemudian memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk bertanya. Selanjutnya peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang membentuk kelompok. Dari 23 siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 11 siswa dan 12 siswa. Setelah itu, peneliti bersama siswa melakukan pemanasan (*warming-up*) di darat dan di dalam air, kemudian peneliti dibantu Bapak Arif Rahman, S.Or meminta siswa untuk menggunakan pelampung dan melakukan gerakan kaki gaya bebas (*crawl*) 20 M (2x 10). Setelah itu, peneliti meminta setiap kelompok melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dengan menggunakan *pullboys* (gabus untuk latihan tangan) 20 M (2x 10), dan meminta setiap kelompok melakukan gaya bebas (*crawl*) tangan kaki 20 M (4x 10), kemudian meminta setiap kelompok melakukan permainan bola voli di dalam kolam. Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* melakukan pengamatan.
- c) Kegiatan akhir,** pada kegiatan ini peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik

renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M. Selanjutnya peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, kemudian peneliti mengakhiri dan menutup pelajaran dan berdoa.

2) Pertemuan Kedua Tindakan Siklus Kedua

Pertemuan kedua pada siklus kedua dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 14 Juni 2013. Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada pertemuan kedua siklus kedua terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

- a) **Kegiatan awal**, pada kegiatan ini peneliti dan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti membuka kegiatan belajar mengajar dengan salam dan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi. Kemudian peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam. Selanjutnya peneliti melakukan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa serta menanyakan tentang kesulitan dan hambatan ketika siswa mempragakan gerakan teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik dasar pernafasan gaya *crawl*.
- b) **Kegiatan inti**, pada kegiatan ini peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan, dilanjutkan dengan menjelaskan materi pelajaran tentang teknik renang gaya bebas (*crawl*) lanjutan. Peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang memberikan contoh atau mempragakan teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*) lanjutan, meliputi: teknik gerakan meluncur, gerakan kaki atau tungkai, gerakan mengambil nafas, dan gerakan tangan atau lengan. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk

bertanya, selanjutnya peneliti bersama siswa melakukan pemanasan *stretching* dan pemanasan aktif di darat, kemudian peneliti meminta siswa untuk melakukan pemanasan gaya bebas (*crawl*) selama 10 menit. Setelah itu, peneliti meminta siswa untuk melakukan latihan gerakan meluncur, gerakan kaki atau tungkai, gerakan mengambil nafas, dan gerakan tangan atau lengan. Peneliti meminta siswa untuk melakukan teknik berenang gaya bebas (*crawl*) sebanyak 20 M (2 x 10). Selanjutnya peneliti meminta siswa memasuki kolam renang secara bergantian untuk menguji kemampuan siswa terhadap penguasaan gerakan renang gaya bebas (*crawl*) lanjutan. Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* melakukan pengamatan, pencatatan dan penilaian.

- c) **Kegiatan akhir**, pada kegiatan ini peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M. Selanjutnya peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, kemudian peneliti mengakhiri dan menutup pelajaran dan berdoa.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan Siklus Kedua

Pelaksanaan tindakan siklus kedua dibagi menjadi dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada hari Jumat, tanggal 7 Juni 2013 dan pertemuan kedua dilakukan pada hari Jumat, tanggal 14 Juni 2013. Alokasi waktu dalam setiap pertemuan pada tindakan siklus kedua adalah 90 menit, dan setiap pertemuan pada siklus kedua terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

Peneliti dalam melaksanakan tindakan pada siklus kedua ini masih meminta bantuan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer*. Pada tindakan siklus kedua ini, proses pembelajaran dilakukan di kolam renang yang terletak di kompleks SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. Materi pelajaran yang disampaikan pada pertemuan pertama adalah tentang teknik berenang di darat, pengenalan air dan renang gaya bebas (*crawl*) dengan permainan menggunakan alat, sedangkan materi pelajaran yang disampaikan pada pertemuan kedua adalah teknik renang gaya bebas (*crawl*) lanjutan.

Kegiatan pada pertemuan pertama siklus kedua dimulai pada hari Jumat tanggal 7 Juni 2013. Pada kegiatan awal peneliti dan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti membuka kegiatan belajar mengajar dengan salam dan berdoa bersama, dilanjutkan dengan presensi untuk mengabsen dan memastikan jumlah siswa yang hadir. Dari hasil presensi tersebut diketahui siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 23 hadir semua. Setelah presensi selesai, peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, selanjutnya peneliti melakukan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa pada hari ini, tujuannya yaitu untuk memastikan bahwa siswa dalam keadaan sehat.

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya yaitu peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan, dan dilanjutkan dengan menjelaskan materi pelajaran tentang teknik berenang di darat, pengenalan air dan renang gaya bebas (*crawl*) dengan permainan menggunakan alat. Permainan yang akan dilakukan pada kesempatan hari ini adalah permainan bola voli. Pada pelaksanaan

pembelajaran kali ini berbeda dengan pertemuan sebelumnya, yaitu pada saat peneliti menjelaskan suatu materi tentang salah satu teknik gerakan renang gaya *crawl*, peneliti dibantu Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang langsung memperagakan atau memberikan contoh teknik gerakannya, tanpa menunggu peneliti menyelesaikan menjelaskan keseluruhan materi pelajaran, misalnya peneliti menjelaskan salah satu teknik gerakan berenang di darat, maka peneliti dibantu guru olahraga renang langsung memberikan contoh salah satu gerakan renang gaya bebas (*crawl*) di atas bangku swiss, dengan dapat mempermudah siswa untuk mengetahui atau memahami teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*) berdasarkan teori yang telah dijelaskan.

Setelah peneliti selesai memperagakan salah contoh teknik gerakan berenang di darat di atas bangku swiss, kemudian peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum jelas atau paham untuk bertanya, dan pada pertemuan ini sudah ada siswa yang mulai aktif bertanya ataupun meminta peneliti untuk mengulangi contoh gerakannya, meskipun juga ada beberapa siswa yang hanya diam saja atau pasif. Hal seperti ini terus terjadi sampai peneliti selesai menjelaskan keseluruhan materi.

Kegiatan yang peneliti lakukan selanjutnya, yaitu peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang membentuk kelompok. Dari 23 siswa dibagi menjadi 2 (dua) kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 11 siswa dan 12 siswa. Pembentukan kelompok pada pertemuan ini dilakukan tidak berdasarkan nomor urut absen, tetapi secara acak. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan interaksi antar siswa, meningkatkan motivasi siswa dan meningkatkan sportifitas siswa dengan kelompok. Setelah kelompok terbentuk siswa dipersilahkan masuk atau bergabung dengan kelompoknya masing-masing, selanjutnya peneliti

meminta siswa untuk melakukan pemanasan (*warming-up*) di darat dan di dalam air bersama-sama selama 5 menit, dan setelah pemanasan dianggap cukup, kemudian meminta siswa untuk menggunakan pelampung yang telah disediakan dan melakukan latihan gerakan kaki gaya *crawl* 20 M (2x 10). Setelah latihan dianggap cukup, siswa dipersilahkan masuk atau bergabung ke dalam kelompoknya masing-masing. Setelah itu, peneliti meminta setiap kelompok melakukan latihan gerakan tangan gaya bebas (*crawl*) dengan menggunakan *pullboys* (gabus untuk latihan tangan) 20 M (2x 10), dan setelah itu setiap kelompok melakukan renang gaya bebas (*crawl*) tangan kaki 20 M (4x 10). Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa dalam kelompok.

Setelah masing-masing kelompok selesai melakukan latihan gerakan tangan dan kaki gaya bebas (*crawl*) dengan menggunakan *pullboys*, peneliti kemudian meminta semua siswa naik ke darat dan berbaris di pinggir kolam, selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa akan diadakan kompetisi permainan bola voli antar kelompok, dalam kompetisi ini bagi kelompok yang kalah harus melakukan renang gaya bebas (*crawl*) sebanyak 10 x 20 M. Peneliti kemudian mempersilahkan siswa bergabung dengan kelompoknya kembali dan untuk segera memasuki kolam untuk melakukan permainan bola voli di dalam kolam. Siswa pun terlihat bersemangat, dan dengan segera bergabung dengan kelompoknya dan memasuki kolam. Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* melakukan pengamatan dan pencatatan.

Kegiatan yang peneliti lakukan setelah kegiatan permainan bola voli selesai yaitu peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling*

down pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada sebanyak 4 x 20 M, dan karena berhubung waktu pembelajaran renang pada hari ini hampir selesai, maka peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, selanjutnya peneliti memberikan penjelasan kepada siswa bahwa pelajaran renang untuk hari ini sudah selesai dan akan dilanjutkan pada pertemuan berikutnya yaitu pada hari Jumat minggu depan, dan diharapkan semua siswa hadir. Setelah selesai memberikan penjelasan, kemudian peneliti mengakhiri dan menutup pelajaran dengan berdoa bersama.

Pertemuan selanjutnya yaitu pertemuan kedua yang dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 14 Juni 2013. Pada pertemuan yang kedua ini diawali dengan berdoa bersama. Peneliti kemudian meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, selanjutnya peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or melakukan presensi, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dengan siswa tentang kondisi fisik dan kesehatan siswa tujuannya yaitu untuk memastikan bahwa siswa dalam keadaan baik dan sehat. Berdasarkan hasil dari presensi dan tanya jawab (wawancara) diketahui semua siswa hadir, dan dalam keadaan sehat.

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya yaitu peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan, pada kesempatan ini peneliti juga memberitahukan kepada siswa bahwa pada hari ini akan diadakan tes untuk menguji kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*), tetapi sebelum tes dilaksanakan, peneliti akan menjelaskan materi pelajaran tentang pelajaran tentang teknik renang gaya bebas (*crawl*) lanjutan meliputi: teknik gerakan meluncur, gerakan kaki atau tungkai, gerakan mengambil nafas, dan gerakan tangan atau lengan. Sistem pembelajaran yang digunakan pada

pertemuan ini sama dengan sistem pembelajaran yang digunakan pada pertemuan pertama, yaitu pada saat peneliti menjelaskan suatu materi tentang salah satu teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*), peneliti dibantu Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang langsung memperagakan atau memberikan contoh teknik gerakannya. Peneliti dibantu oleh Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang memberikan contoh atau memperagakan teknik gerakan renang gaya *crawl* lanjutan, meliputi: teknik gerakan meluncur, gerakan kaki atau tungkai, gerakan mengambil nafas, dan gerakan tangan atau lengan. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham untuk bertanya, pada kesempatan ini siswa sudah lebih banyak dan lebih aktif untuk bertanya dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Setelah peneliti selesai menjelaskan dan memperagakan seluruh materi teknik gerakan renang gaya *crawl* selanjutnya peneliti bersama siswa melakukan pemanasan *stretching* dan pemanasan aktif di darat, kemudian peneliti meminta siswa untuk melakukan pemanasan gaya *crawl* selama 10 menit. Setelah itu, peneliti meminta siswa untuk melakukan latihan gerakan meluncur, gerakan kaki atau tungkai, gerakan mengambil nafas, dan gerakan tangan atau lengan. Peneliti meminta siswa untuk melakukan teknik berenang gaya *crawl* sebanyak 20 M (2 x 10). Selanjutnya peneliti meminta siswa memasuki kolam renang sesuai nomor urut absen secara bergantian untuk menguji kemampuan siswa terhadap penguasaan gerakan renang gaya *crawl* lanjutan. Peneliti bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti sekaligus sebagai *observer* melakukan pengamatan, pencatatan dan penilaian.

Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta siswa untuk melakukan pendinginan/ *cooling down* pelan-pelan dengan teknik renang gaya dada

sebanyak 4 x 20 M, dan karena berhubung waktu pembelajaran renang pada hari ini hampir selesai, maka peneliti meminta siswa untuk membuat barisan di pinggir kolam, selanjutnya peneliti memberikan penjelasan kepada siswa bahwa pelajaran renang untuk hari ini sudah selesai dan akan dilanjutkan pada pertemuan berikutnya yaitu pada hari Jumat minggu depan, dan diharapkan semua.

c. Tahap Observasi atau Pengamatan Tindakan Siklus Kedua

Observasi atau pengamatan pada tindakan siklus kedua dilakukan pada setiap tahap kegiatan pembelajaran renang gaya *crawl* berlangsung. Kegiatan pengamatan dilakukan oleh peneliti dan Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan sekaligus sebagai *observer*. Observasi atau pengamatan dilakukan untuk memonitoring dan mendokumentasikan seluruh aktivitas selama proses pembelajaran berlangsung tujuannya untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta terhadap penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*)

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan dilakukan pada setiap tahap kegiatan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) selama tindakan siklus kedua berlangsung dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif melalui metode yang bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air dan metode *drilling*) yang telah peneliti dan Bapak Arif Rahman, S.Or lakukan pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua dalam tindakan siklus kedua ini dapat dideskripsikan bahwa suasana kelas lebih kondusif daripada saat dilakukan tindakan kelas siklus pertama. Pada siklus kedua ini, peneliti sudah memperbaiki cara penyampaian materi pelajaran dan sudah melakukan inovasi dalam menyampaikan materi pelajaran, yaitu dengan cara memperlambat temponya dan tidak menjelaskan keseluruhan materi secara terus menerus,

terkadang berhenti sebentar untuk memberikan contoh gerakan secara konkret pada saat penyampaian materi serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. Saat menyampaikan materi peneliti sering berinteraksi dengan siswa, misalnya siswa diminta untuk memberikan salah satu contoh gerakan renang gaya *crawl*, sehingga suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, tidak tegang dan siswa lebih berantusias untuk memperhatikan penjelasan guru.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama proses pembelajaran teknik renang gaya *crawl* pada siklus kedua dengan strategi pembelajaran variatif, siswa sudah terlihat fokus memperhatikan penjelasan peneliti. Dari hasil pengamatan juga diketahui bahwa pada saat peneliti memberikan kesempatan kepada siswa yang belum paham atau mengerti untuk bertanya, hal tersebut sudah banyak mendapatkan respon dari siswa. Pada tindakan siklus kedua ini sudah banyak siswa yang berani mengajukan pertanyaan, ada yang minta diberikan contoh dari penjelasan guru, dan ada juga yang minta diulangi penjelasannya, namun juga ada siswa yang hanya diam dan hanya mencatat. Meskipun demikian, hal ini menunjukkan sudah bahwa antusias siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl* sudah ada peningkatan, sebab guru dalam menyampaikan materi tidak bersifat kaku dan tidak mendominasi tetapi melibatkan siswa untuk aktif.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama proses latihan maupun pada saat permainan (kompetisi) dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang pasif, semua siswa terlihat aktif serta lebih serius dalam melakukan latihan dan lebih bersemangat dalam melakukan permainan. Siswa juga tidak terkesan tergesa-gesa lagi dalam melakukan gerakan-gerakan teknik renang gaya *crawl* seperti pada saat tindakan siklus pertama. Waktu yang diberikan untuk pemanasan, latihan maupun permainan digunakan oleh siswa dengan sebaik-baiknya. Berdasarkan hasil pengamatan saat siswa melakukan latihan

dan uji kemampuan, siswa terlihat bersemangat, tenang dan serius, bahkan teknik gerakan renang gaya *crawl* sudah mulai terlihat sempurna. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan selama siswa melakukan latihan dan permainan (kompetisi) sudah menunjukkan perkembangan dan peningkatan. Hal ini disebabkan adanya dorongan dari siswa lainnya yang memberi motivasi pada temanya. Berdasarkan pengamatan ini diketahui bahwa kemampuan antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya memang tidak sama. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada saat siswa melakukan (post test) uji kemampuan teknik renang gaya *crawl*, yaitu dapat deskripsikan bahwa ekspresi dan semangat siswa yang teknik gerakannya benar (sempurna) langsung bersorak senang dan wajahnya terlihat berseri-seri, tetapi bagi siswa yang teknik gerakannya belum sempurna siswa terlihat diam dan menunduk.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang peneliti lakukan bersama Bapak Arif Rahman, S.Or sebagai guru olahraga renang yang dilibatkan untuk membantu peneliti pada siklus kedua setelah diterapkan strategi pembelajaran variatif melalui menggunakan metode yang bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air dan metode *drilling*) dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik gerakan gaya *crawl* telah mengalami peningkatan dibandingkan pada kondisi awal ataupun pada tindakan siklus pertama.

Berdasarkan hasil penilaian terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dengan penerapan strategi pembelajaran variatif pada tindakan siklus kedua, dapat diketahui bahwa kemampuan siswa mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan kondisi awal yaitu sebelum diterapkan strategi pembelajaran variatif maupun pada tindakan siklus pertama. Hasil penilaian pada tindakan siklus kedua ini dapat dilihat dan dibandingkan dengan nilai

pada saat kondisi awal (sebelum dilakukan tindakan) maupun pada saat setelah dilakukan tindakan pada siklus pertama. Hasil penilaian terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada siklus kedua dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Pre Tes Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada Siklus Pertama

No	Nama	Aspek yang Dinilai					Total
		Posisi Badan	Posisi Tungkai	Posisi Lengan	Pernafasan	Timing	
1	Abdalla V.A	3	2	3	3	3	14
2	Alisha S	3	3	2	3	2	13
3	Anaf A.Y	3	3	3	3	3	15
4	Aryo K.B	3	3	3	2	2	13
5	Egi A.P	3	3	3	3	3	15
6	Ella S	2	3	3	2	2	13
7	Faiz A.T	3	3	3	3	3	15
8	Frize F	3	3	3	3	2	14
9	Gitania H	3	3	3	3	3	15
10	Jlone N	3	3	3	2	2	13
11	Kamal Z	3	3	3	2	2	14
12	Krisnawan H.P	3	3	3	3	2	14
13	Laras G	3	3	3	3	2	14
14	M. Hanif U	3	3	2	2	2	12
15	Raian R	3	3	3	3	3	15
16	Raihan A.S	3	3	3	3	3	15
17	Reza M	3	3	3	3	2	14
18	Septian N	3	3	3	3	2	14
19	Renaldy A.S	3	3	2	3	3	14
20	Retno P.W	2	3	3	3	2	14
21	Tasya R.F	3	3	3	2	2	13
22	Tedjo G. R	3	3	3	3	3	15
23	Tri Sigit B.P	3	3	3	3	3	15

Skor nilai : 5-7 = C; 8-12 = B; 13-15 = A

Berdasarkan nilai hasil post test pada tindakan siklus kedua seperti pada tabel 13, dapat dilihat bahwa skor nilai siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta yang berjumlah 23 dalam mempragakan teknik gerakan badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik dasar pernafasan gaya *crawl* telah mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan kondisi awal sebelum

[illegible]

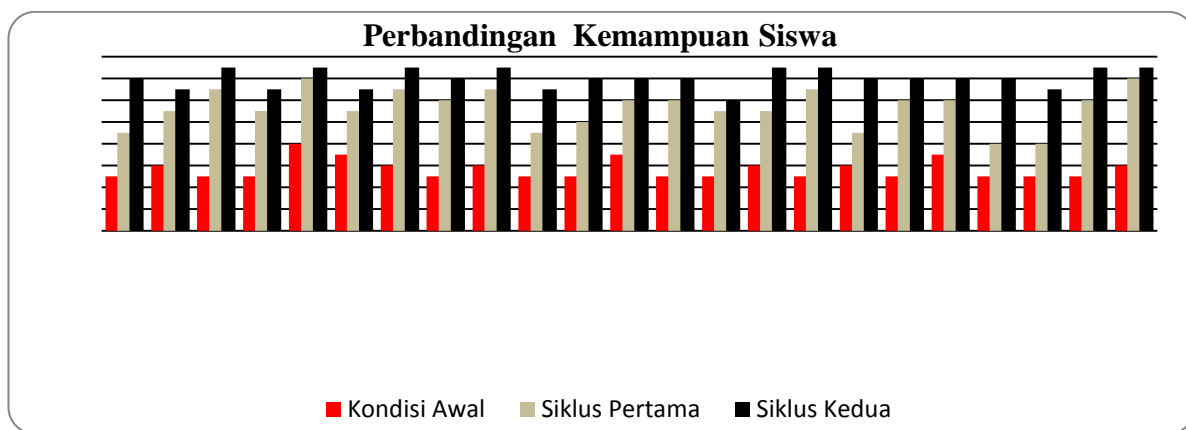
Berdasarkan hasil penilaian terhadap kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada tindakan siklus kedua seperti dalam grafik 4 tersebut di atas dapat diketahui bahwa kemampuan siswa telah mengalami peningkatan yang sangat tinggi. Peningkatan ini apabila dibandingkan dengan

kondisi awal (pre test) yaitu sebelum dilakukan tindakan pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif maupun setelah tindakan pembelajaran teknik renang gaya *crawl* dengan diterapkan strategi pembelajaran variatif pada siklus pertama. Perbandingan nilai kemampuan masing-masing siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* pada saat kondisi awal sebelum dilakukan pembelajaran dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif, maupun setelah dilakukan tindakan pada siklus pertama dan setelah dilakukan tindakan pada siklus kedua dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Perbandingan Hasil Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta Pada Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada saat Kondisi Awal, Siklus Pertama dan Siklus Kedua

No	Nama	Kondisi Awal (Pre test)	Siklus Pertama (Post test)	Siklus Kedua (Post test)
1	Abdalla V.A	5	9	14
2	Alisha S	6	11	13
3	Anaf A.Y	5	13	15
4	Aryo K.B	5	11	13
5	Egi A.P	8	14	15
6	Ella S	7	11	13
7	Faiz A.T	6	13	15
8	Frize F	5	12	14
9	Gitania H	6	13	15
10	Jlone N	5	9	13
11	Kamal Z	5	10	14
12	Krisnawan H.P	7	12	14
13	Laras G	5	12	14
14	M. Hanif U	5	11	12
15	Raian R	6	11	15
16	Raihan A.S	5	13	15
17	Reza M	6	9	14
18	Septian N	5	12	14
19	Renaldy A.S	7	12	14
20	Retno P.W	5	8	14
21	Tasya R.F	5	8	13
22	Tedjo G. R	5	12	15
23	Tri Sigit B.P	6	14	15
Total Skor		130	260	323

Berdasarkan hasil perbandingan penilaian kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta seperti yang tertera dalam tabel 14, maka dapat diketahui bahwa hasil post test pada siklus kedua telah menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa yang signifikan dibandingkan dengan hasil post test pada siklus pertama maupun dibandingkan dengan hasil pre test. Peningkatan kemampuan siswa ini diperoleh karena adanya pengaruh dari perubahan metode dalam penyampaian materi pelajaran yang dilakukan oleh peneliti, yaitu menggunakan contoh gerakan secara langsung pada saat menjelaskan materi pelajaran. Perbedaan dari hasil perbandingan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya *crawl* pada saat kondisi awal sebelum dilakukan pembelajaran dengan penerapan strategi pembelajaran variatif, maupun setelah dilakukan tindakan kelas siklus pertama dan setelah dilakukan tindakan kelas siklus kedua dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif dapat dilihat dalam grafik sebagai berikut:



Grafik 5
Perbandingan Hasil Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta Pada Pelajaran Renang Gaya *Crawl* Pada saat Kondisi Awal, Siklus Pertama dan Siklus Kedua

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat kenaikan nilai masing-masing siswa setelah diadakan tindakan siklus kedua, yaitu dapat diketahui bahwa

kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebelum menggunakan strategi pembelajaran variatif dengan setelah dilakukan pengulangan tindakan (siklus kedua) mengalami peningkatan dibandingkan dengan sebelum menggunakan strategi pembelajaran variatif.

Peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebelum penerapan strategi pembelajaran variatif pada kondisi awal dengan setelah dilakukan tindakan siklus pertama dapat ditunjukkan dengan mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (1988:30) yaitu penilaian dilakukan pada saat sebelum menggunakan strategi pembelajaran variatif dan setelah menggunakan strategi pembelajaran variatif. Peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebelum menerapkan strategi pembelajaran variatif pada kondisi awal dengan setelah dilakukan tindakan siklus pertama adalah sebesar

$$\frac{260 - 130}{130} \times 100 \% = 100 \%$$

Peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua pada siklus kedua sebesar = 100 %.

Peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebelum menggunakan strategi pembelajaran variatif pada kondisi awal dengan setelah dilakukan pengulangan tindakan (siklus kedua) adalah

$$\frac{323 - 130}{130} \times 100 \% = 148,5 \%$$

Peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua pada siklus kedua sebesar = 148,5 %

d. Tahap Refleksi Tindakan Siklus Kedua

Berdasarkan pembahasan pada masing-masing tindakan kelas yang telah dilakukan pada siklus kedua, dapat diketahui bahwa penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi dalam pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dapat menciptakan suasana kelas lebih kondusif daripada saat dilakukan tindakan kelas siklus pertama, suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, tidak tegang dan siswa lebih berantusias untuk memperhatikan penjelasan guru. Saat siswa melakukan pemanasan, latihan berenang di darat, latihan berenang gaya bebas (*crawl*) di kolam, maupun permainan (kompetisi) semua siswa terlihat aktif serta lebih serius dan dalam mempragakan gerakan pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) siswa terlihat lebih tenang dan lebih detail, sehingga teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*) yang diperagakan siswa terlihat lebih sempurna dibandingkan dengan sebelumnya.

Setelah diadakan tindakan pembelajaran dengan menggunakan metode bervariasi, pengamatan dan penilaian terhadap motivasi dan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada siklus kedua, dapat diketahui kemampuan siswa dalam pembelajaran teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*) mengalami peningkatan yang sangat signifikan apabila dibandingkan pada kondisi awal maupun pada tindakan siklus pertama, sehingga hal ini dapat membuktikan bahwa penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air dan metode *drilling*) dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam proses pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*), selain itu kualitas pembelajaran

menjadi lebih baik dan efektif. Hal ini dapat dibuktikan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*) telah mengalami peningkatan sesuai dengan target yang diharapkan yaitu pada siklus pertama terjadi peningkatan sebesar 100 % dan pada siklus kedua meningkat menjadi sebesar 148,5 %, bahkan semangat belajar siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta terhadap pelajaran renang juga menunjukkan perkembangan yang sangat baik.

Berdasarkan hasil refleksi yang telah peneliti lakukan, maka peneliti berkesimpulan bahwa penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air dan metode *drilling*) dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam proses pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang peneliti lakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan strategi pembelajaran variatif untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam proses pembelajaran teknik renang gaya bebas (*crawl*) dilakukan dalam dua siklus. Dari hasil tindakan siklus pertama menunjukkan bahwa dengan penerapan strategi pembelajaran variatif telah terjadi peningkatan kemampuan siswa. Namun peningkatan kemampuan masing-masing siswa masih perlu ditingkatkan, karena belum sesuai dengan yang diharapkan, sehingga masih perlu dilakukan tindakan kelas melalui tindakan siklus kedua. Pada tindakan siklus kedua diterapkan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air, dan metode *drilling*). Dari hasil tindakan siklus kedua dapat diketahui bahwa setelah dilakukan tindakan pengulangan dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif melalui penggunaan metode yang lebih bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air, dan metode *drilling*) kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*) lebih

meningkat dibandingkan saat kondisi awal dan setelah tindakan siklus pertama.

2. Penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode pembelajaran bervariasi dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar dan mempermudah siswa untuk melakukan teknik-teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*). Dengan meningkatnya motivasi belajar siswa berpengaruh juga pada peningkatan kemampuan masing-masing siswa dalam penguasaan teknik renang gaya bebas (*crawl*). Hal ini membuktikan bahwa penerapan strategi pembelajaran variatif dengan menggunakan metode yang bervariasi (metode berenang di darat, metode permainan di air, dan metode *drilling*) dapat membantu meningkatkan kemampuan dan motivasi siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam pembelajaran renang teknik renang gaya bebas (*crawl*).

B. Implikasi dan hasil penelitian

Implikasi dari penelitian menunjukkan hasil yang positif dalam upaya peningkatan kemampuan siswa kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dalam proses pembelajaran renang teknik renang gaya bebas (*crawl*), maka dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi guru untuk lebih meningkatkan kesadaran untuk menerapkan strategi pembelajaran variatif dalam proses pembelajaran renang. Jika dengan menerapkan strategi pembelajaran variatif sudah terbukti dapat memberikan manfaat dalam proses pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*), maka bagi guru olahraga renang

dapat menggunakan strategi pembelajaran variatif dalam proses pembelajaran, khususnya dalam penguasaan teknik gerakan-gerakan renang gaya bebas (*crawl*).

C. Saran

Mengingat pentingnya penerapan strategi pembelajaran variatif untuk peningkatan kemampuan siswa, khususnya pada pelajaran olahraga renang, maka dengan ini penulis sampaikan beberapa saran yang diharapkan mendapat perhatian dari pihak-pihak terkait.

1. Bagi Guru

- a. Hendaknya perencanaan strategi pembelajaran variatif dalam menunjang proses menjadi bagian integral dalam perencanaan pengajaran oleh guru;
- b. Penerapan strategi pembelajaran variatif merupakan salah satu cara inovasi dalam pembelajaran olahraga renang, untuk itu supaya diterapkan oleh guru.

2. Bagi Para Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian yang selanjutnya, untuk menentukan strategi pembelajaran variatif lain yang dapat mendukung peningkatan kemampuan penguasaan teknik renang gaya *crawl*;
- b. Peneliti selanjutnya dapat mengulangi penelitian ini berbagai variasi dan perbaikan. Variasi dapat dilakukan misalnya dengan menerapkan

berbagai metode dengan memperhatikan faktor-faktor perkembangan anak dan dikemas secara menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Angguntia, Resti. (2013), *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi. Skripsi*, Jambi: Program Studi PORKES, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas.
- Ardiwinata, Rustana, (1986), *Metode Mengajar dan Kesulitan Belajar*. Bandung: Tarsito.
- Arifin. M, (1996), *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsyad, (2006), *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Badruzaman, (2007) *Modul Teori Tenang 1*. Bandung: FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bambang Suhendro. (2006). *Model kurikulum tingkat satuan pendidikan dan model silabus mata pelajaran SMP/MTS*. Jakarta: Cipta Jaya.
- Bompa, O. T. (1990). *Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.
- Burhanuddin. (1994). *Analisis administrasi manajemen dan kepemimpinan pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- C.Asri Budiningsih. (2004). Belajar dan pembelajaran. *Skripsi* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, UNY.
- Counsilman, James E. (1977). *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmer*. Bloomington, Indiana: Counsilman Co., Inc.
- Dahar Ratna W. (1989). *Teori belajar*. Jakarta: Erlangga.
- Departemen Pendidikan Nasional, (2005), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Kelima, Jakarta: Balai Pustaka.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dixon, J. (1996). *Swimming coaching*. Ramsbury: Pan Africa Press.
- Djamarah, Syaiful Bahri, (2002), *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djudju Sudjana S. (2000). *Strategi pembelajaran*. Bandung: Falah production.

- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hairiyah, dkk, (2011). *Peningkatan Motivasi Pembelajaran IPS Menggunakan Media yang Bervariasi pada Siswa Kelas IV SDN 09, Sungai Seria, Sintang. Skripsi*. Pontianak: PGSD, FKIP, Universitas Tanjung Pura.
- Hipni, Rohman. (2011). *Definisi Metode Pembelajaran*. Semarang: Erlangga.
- Iskandarwassid dan Dadang Sunendar, (2008), *Strategi Pembelajaran Bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kamisa. (1997). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kartika.
- Kasihani, Kasbolah (1999). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : DEPDIKBUD : LOAN: IND.
- Knight, George R. (1982). *Issues and alternatives in educational philosophy*. Berrien Springs: Anddrew University Press.
- Kurnia, Dadeng. (2001). *Teknik Dasar dan Lanjutan Renang*, Jakarta: PBPRSI.
- Maglischo, Ernest W. (1982). *Swimming Faster*. California State University, Chico: Mayfield Publishing Company.
- McNiff, Jean. (1988). *Action research: principles and practice*. New Feter Lane: Chapman and Hall,Inc.
- Meredith, S. (2009). *Mengajar Anak Belajar Renang*. Surabaya: Airlangga.
- Muhaimin M.A, (1996), *Strategi Belajar Mengajar*. Surabaya: Citra Media .
- Mukminan, dkk. (1998). Belajar dan pembelajaran. *Skripsi*. Yogyakarta: IKIP.
- Nurhadi, dkk. (2004). *Pembelajaran Kontekstual dan Penerapannya dalam KBK*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ong Soui Tjiang dan Tarigan. (1962). *Renang*. Jakarta: Keng-po.
- Pyke, F.S., (1991). *Toward Better Coaching The Art and Science of Coaching*. Canberra, Australia: Government Publishing Service.
- Sanjaya, Wina, (2009), *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta: Kencana.
- , (2009), *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Slameto. (2003) *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Soekarno, dan Rusuwan. (1979). *Renang dan methodik*. Yogyakarta: PT Karya Uni Press.
- Sri Rumini. (1999). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UPP IKIP.
- Subagyo. (2001). Pengaruh methode mengajar dan persentase lemak tubuh terhadap hasil belajar renang gaya crawl siswa SLTP Negeri V DIY. *Tesis* Magister tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang.
- Sudarsono, F.X. (1992). *Analisis dan pemahaman data penelitian kualitatif. Materi penataran*. Yogyakarta: UPP IKIP
- Sugandi, Achmad, dkk. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP PRESS
- Sugiyanto, (2010) *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2000), *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Supriyanto, Agus (2005). *Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun*, Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
- Susanto, Ermawan, (2007). *Diklat Pembelajaran Metodik Renang*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suyatno. 2004. *Teknik Pembelajaran Bahasa dan Sastra*. Surabaya: SIC.
- Switeenham, William & Atkinson, John. (2003). *Championship swimming training*. Champaign: Human Kinetics.
- Syah, Muhibbin. 1999. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu.
- Terry, Laughlin. (2001). *Swim made easy*. New Paltz: Total Immersion, Inc.
- Thomas, David G. (2003). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafinso Persada.

- Toto Fathoni dan Cepi Riyana, (2011), *Komponen-Komponen Pembelajaran, dalam Kurikulum dan Pembelajaran dalam Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Uno, Hamzah B, (2008), *Perencanaan Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Yamin, Martinis. (2006) *Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan*, Jakarta: Gaung Persada Press.
- Yamin, Martinis dan Maisah, (2009), *Manajemen Pembelajaran Kelas: Strategi Meningkatkan Mutu Pembelajaran*, Jakarta: Gaung Persada Press.
- Yasin, A. Fatah, (2008), *Dimensi-dimensi Pendidikan Islam*, Malang: UIN Press.
- Zuhairini dan Abdul ghofir, 2004. *Metodologi pembelajaran PAI*. Malang: UM Press.
- (2000). *Total training for young champions*. Champaign: Human Kinetic
- , (2010), *Media Audiovisual Akuatik Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*, Jurnal, Paedagogia, Jilid 13, Nomor 1, Februari 2010

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 75 /UN.34.16/PP/2013 26 Februari 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Perguruan Budi Mulia Dua
Budi Mulia Dua *Foundation*
Jl. Seturan No. 15
Caturtunggal, Depok, Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Jeffri Firdaus Gunawan
NIM : 07601224027
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
W a k t u : 6 Mei s/d 22 Juni 2013
Tempat/Obyek : SMP Budi Mulia Dua, Yogyakarta
Judul Skripsi : Strategi Pembelajaran Variatif untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Renang Gaya Crawl bagi Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta


Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Des. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP Budi Mulia Dua
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari SMP Budi Mulia Dua



SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
BUDI MULIA DUA

www.budimuliadua.org

SURAT KETERANGAN
Nomor : 1899/SMP.BMD/III/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini :

nama	: Dra. Junita Widiati Arfani,
jabatan	: Kepala SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta,
alamat	: Jl. Raya Tajem, Wedomartani, Sleman, Yogyakarta


menerangkan bahwa :

nama	: Jeffri Firdaus Gunawan,
NIM	: 07601224027,
Program Studi	: S-1 / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Jurusan	: Pendidikan Olahraga (POR)
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Benar-benar telah melaksanakan tugas Penelitian dalam rangka tugas akhir (skripsi) dengan judul "METODE STRATEGI PEMBELAJARAN VARIATIF UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK RENANG GAYA CRAWL BAGI SISWA KELAS VII SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA". Adapun pelaksanaan penelitian tersebut dilakukan pada tanggal 6 Mei s.d 22 Juni 2013

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Maret 2013,
Kepala Sekolah,



SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
BUDI MULIA DUA
Dra. Junita Widiati Arfani

Panjen, Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta
Telp. : +62-274 - 446 2770-2, Fax. : +62-274 - 446 2773 Email : smp@budimuliadua.org

Lampiran 3. Surat Keterangan Kelayakan Instrument Penelitian

Kelayakan instrumen penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

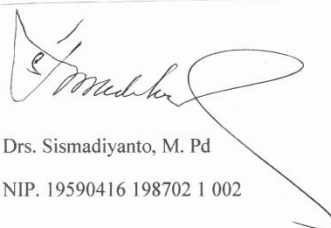
Nama : Drs. Sismadiyanto, M. Pd
NIP : 19590416 198702 1 002
Bidang Keahlian : Dasar-Dasar Gerak Renang

Menerangkan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Jeffri Firdaus Gunawan
Nim : 07601244027
Prodi/jurusan : POR/PJKR
Judul TAS : Strategi Pembelajaran Variatif untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Renang Gaya *Crawl* bagi Siswa Kelas VII SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Telah Memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian lembar observasi keterampilan berenang gaya *Crawl* guna pengambilan data.

Yang Memvalidasi



Drs. Sismadiyanto, M. Pd
NIP. 19590416 198702 1 002

Lampiran 4. Lembar Observasi Ketrampilan Renang Gaya *Crawl*

ASPEK YANG DINILAI	NILAI			KETERANGAN
	Baik	Sedang	Kurang	
	Skor	Skor	Skor	
	3	2	1	
1. Posisi badan				
2. Gerakan tungkai				
3. Gerakan lengan				
4. Pernapasan				
5. Timing				
Jumlah	
Nilai akhir	Jumlah :			
11-15 = A	Nilai akhir :			
6-10 = B	Instruktur :			
5-7 = C				

Keterangan untuk memberikan nilai:

1. Posisi badan

- Skor 3 : Jika Posisi badan *streamline* dari kepala sampai ujung jari kaki, permukaan air di dahi, ada *body roll* ketika pase menarik (*catch*) terakhir kepala di putar untuk mengambil napas.
- Skor 2 : posisi badan membentuk sedikit sudut dengan permukaan air, kepala terangkat dari air, badan meliuk-liuk
- Skor 1 : posisi badan condong dengan permukaan air, kaki jauh dari permukaan air.

2. Gerakan tungkai

- Skor 3 : jika gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha, turun ke lutut sampai ujung jari kaki dan gerakan tidak terputus, gerakan kaki saling bergantian dengan luwes amplitudo gerakan kaki antara 25-30 Cm.
- Skor 2 : gerakan kaki dimulai dari pangkal paha namun tungkai tidak luwes (baca: kaku), terputus-putus sehingga amplitudo gerakan tungkai kurang dari 25-30 Cm.
- Skor 1 : gerakan kaki dimulai dari lutut, pergelangan kaki kaku (baca: macul), dan membentuk sudut.

3. Gerakan lengan

- Skor 3 : jika gerakan lengan dimulai dari pase entri dengan ujung jari tangan terlebih dahulu kira-kira 45 Cm dan lurus dengan bahu, kemudian diluruskan untuk pase berikutnya yaitu menangkap (catch), menarik, mendorong dan diakhiri dengan pase pemulihan dengan jari kelingking terlebih dahulu. Secara keseluruhan gerakan mendayung membentuk huruf 'S'.
- Skor 2 : gerakan lengan dilakukan terlalu cepat sehingga pase gerakan menarik, mendorong kurang sempurna.
- Skor 1 : gerakan lengan dilakukan tidak luwes (baca: kaku) dan pada pase menarik, mendorong, dan ketika pemulihan siku terlalu rendah sehingga siku masuk terlebih dahulu menyentuh air (baca: *Chicken swim*) tidak sempurna.

4. Gerakan pernapasan

- Skor 3 : pernapasan dilakukan pada akhir pase mendorong, gerakan pernapasan dilakukan dengan memalingkan muka ke samping kiri kanan (bilateral), dengan 1/3 mulut ke luar dari air untuk melakukan pernapasan.

- Skor 2 : pernapasan dilakukan dengan memalingkan muka ke samping dan dilakukan terlalu awal atau terlambat mengambil napas serta kepala terangkat dari permukaan air.
- Skor 1 : pernapasan dilakukan dengan jalan mengangkat kepala ke arah depan namun mulut tidak terbuka sehingga pernapasan tidak dapat dilakukan.

5. Timing

- Skor 3 : enam kali gerakan kaki untuk menyelesaikan satu siklus gerakan lengan dan pernapasan
- Skor 2 : empat kali gerakan kaki untuk menyelesaikan satu siklus gerakan lengan dan pernapasan
- Skor 1 : dua kali gerakan kaki untuk menyelesaikan satu siklus gerakan lengan dan pernapasan

Lampiran 5. Silabus Pembelajaran Renang Kelas VII SMP Budi Mulia Dua
Yogyakarta

SILABUS PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Keterampilan Renang
Kelas/Semester	: VII/ 2
Pengajar	: Dede Wahyudi, S.Pd. Kor. Arif Rahman, S.Pd. Kor Jeffri Firdaus Gunawan

I. Deskripsi Mata Pelajaran Keterampilan Renang

Materi mata pelajaran keterampilan renang meliputi: Kelompok Begginer: Pengenalan air, yang terdiri dari: (1) memasukkan kepala ke dalam air, (2) membuka mata dan mengambil nafas, (3) lari-lari dalam air, (4) latihan menyelam, (5) latihan mengapung; Kelompok Intermediate: Gaya Bebas: (1)Latihan meluncur crawl, (2) Latihan gerakan kaki crawl, (3) Latihan gerakan tangan crawl, (4) Latihan Bernafas crawl, (5) Latihan koordinasi crawl; Kelompok Advance: Gaya crawl, Punggung, dan Gaya Kupu-kupu.

Tujuan pembelajaran: setelah mengikuti mata pelajaran keterampilan renang ini, siswa/siswi diharapkan bisa menguasai materi pokok yang diajarkan.

II. Kompetensi Mata Pelajaran Keterampilan Renang

1. Kelompok Begginer: melakukan dan memperbaiki berbagai keterampilan dalam pengenalan air
2. Kelompok Intermediate: melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya *crawl*.
3. Kelompok Advance: melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya crawl, backcrawl, dan gaya kupu-kupu.

III. Strategi Pembelajaran Penjas

Pembelajaran Behavioristik, yaitu memecahkan keterampilan ke dalam bagian-bagian, menjelaskandan mendemonstrasikan apa yang harus dilakukan siswa, merancang tugas secara terstruktur sehingga mudah dipelajari, siswa bertanggung jawab pada tugasnya melalui pengajaran aktif dan umpan balik, dan menilai keberhasilan siswa dan pengajarannya berdasarkan pada apa yang dipelajari.

IV. Sumber Bahan keterampilan Renang

1. Dinas Olahraga. (1996). *Petunjuk olahraga renang*. Jakarta. Dinas Olahraga DKI Jakarta.
2. Dixon J. (1996). *Swimming Coaching*. Ramsbury: Pan Africa Press.
3. Depdiknas. (2004). *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
4. Engkos Kosasih. (1993). *Olahraga (teknik dan program latihan)*. Jakarta. Akapres.
5. Ratal Wirjasantosa. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. UI. Press.
6. http://swimming.about.com/cs/freestyleleanback/a/basic_freestyle.htm

V. Penilaian

Penilaian dilakukan pada :

1. Kehadiran/kerajinan berolahraga
2. Performance pada suatu jenis materi pokok.

VI. Kegiatan Pembelajaran Keterampilan Renang

Pertemuan/ minggu	Kompetensi Dasar	Materi Pokok
1-3	Kelompok <i>Begginer</i> <ul style="list-style-type: none"> • pengenalan air 	a. Memasukkan kepala ke dalam air b. membuka mata dan mengambil napas c. latihan lari-lari dalam air d. latihan menyelam e. latihan mengapung f. latihan lompat dalam air
	Kelompok Intermediate <ul style="list-style-type: none"> • gaya bebas • gaya Punggung 	a. latihan meluncur gaya bebas, dan punggung b. latihan gerakan kaki gaya bebas dan gaya punggung c. latihan gerakan lengan gaya bebas dan gaya punggung d. latihan mengambil napas gaya bebas dan gaya punggung e. latihan koordinasi gaya bebas dan gaya punggung
	Kelompok advance <ul style="list-style-type: none"> • Gaya bebas • Gaya punggung • Gaya dolphin (kupu-kupu) 	a. latihan meluncur gaya bebas, punggung, dan gaya kupu-kupu. b. latihan gerakan kaki gaya bebas, punggung, dan gaya kupu-kupu. c. latihan gerakan lengan gaya bebas, punggung, dan gaya kupu-kupu. d. latihan mengambil napas gaya bebas, punggung, dan gaya kupu-kupu. e. latihan koordinasi gaya bebas, punggung dan gaya kupu-kupu.
4-6	Kelompok beginning <ul style="list-style-type: none"> • pengenalan air dan teknik dasar renang 	a. membuka mata dalam air b. menyelam c. mengapung d. meluncur
	Kelompok intermediate dan advance di gabung	a. latihan meluncur gaya bebas, punggung, dan gaya kupu-kupu. b. latihan gerakan kaki gaya bebas, punggung, dan gaya kupu-kupu. c. latihan gerakan lengan gaya bebas, punggung, dan gaya kupu-kupu. d. latihan mengambil napas gaya bebas, punggung, dan gaya kupu-kupu. e. latihan koordinasi gaya bebas, punggung dan gaya kupu-kupu.
7-9	Kelompok begginer <ul style="list-style-type: none"> • Gaya bebas • Gaya punggung 	a. latihan meluncur gaya bebas dan punggung b. latihan gerakan kaki gaya bebas dan gaya punggung c. latihan gerakan lengan gaya bebas dan gaya punggung d. latihan mengambil napas gaya bebas dan gaya punggung e. latihan koordinasi gaya bebas dan gaya punggung

	Kelompok intermediate dan advance <ul style="list-style-type: none"> • gaya crawl • gaya punggung • gaya dolphin dan; • gaya dada 	a. latihan meluncur gaya bebas, punggung, kupu-kupu dan gaya dada. b. latihan gerakan kaki gaya bebas, punggung, kupu-kupu, dan gaya dada. c. latihan gerakan lengan gaya bebas, punggung, kupu-kupu, dna gaya dada. d. latihan mengambil napas gaya bebas, punggung, kupu-kupu, gaya dada. e. latihan koordinasi gaya bebas, punggung, kupu-kupu dan gaya dada.
--	---	--

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMP BMD

Yogyakarta, 12 Januari 2013
Guru Pengampu

Drs. Junita Widiati Afriani

Dede Wahyudi, S.Pd.Kor

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/ 2
Alokasi Waktu	: 90 Menit
Jumlah siswa	: 23 Siswa

Standar Kompetensi : Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya *Crawl* dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya bebas melalui berenang di darat menggunakan bangku Swiss.

Indikator:

1. Melakukan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan teknik dasar renang gaya bebas dengan renang di darat, pengenalan air, dan permainan menggunakan alat.
4. Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik berenang gaya *crawl*, dengan metode berenang di darat dengan menggunakan alat bantu berupa bangku Swiss.
2. Siswa dapat terbantu dengan bangku swiss saat melakukan pergerakan di darat dan dapat mempraktikkan saat di air.
3. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar renang gaya *crawl* dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

Pendidikan karakter yang diharapkan/ditanamkan adalah Toleransi/kerja sama, rasa percaya diri, menghargai karya orang lain, disiplin, rasa ingin tahu, santun

B. Materi Pembelajaran

Latihan Renang/Akuatik

1. Latihan berenang gaya *crawl* dengan metode berenang di darat
2. Latihan teknik dasar renang gaya *crawl* dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

Metode berenang di darat

D. Kegiatan Pembelajaran

NO	KEGIATAN	WAKTU	METODE
1	Kegiatan Pendahuluan 1. Siswa berbaris, berdoa, presensi, 2. Guru menanyakan keadaan siswa, menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru mengajukan pertanyaan-pertanyaan dengan mengaitkan pengetahuan siswa tentang teknik dasar meluncur, renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik. 4. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan kompetensi dasar pembelajaran	25 Menit	Tanya-jawab
2	Kegiatan Inti Eksplorasi 1. Latihan berenang di darat dengan menggunakan bangku swiss 2. Siswa diperintah melakukan gerakan gaya <i>Crawl</i> di atas bangku swiss yang bertujuan untuk mempermudah siswa dalam melakukan teknik berenang gaya <i>Crawl</i> 3. Setelah melakukan teknik berenang di darat siswa diperintah untuk memasuki kolam renang dengan mempraktikan gaya berenang saat diatas bangku tadi. 4. Siswa dituntut tidak harus cepat-cepat berenangnya namun harus memperhatikan teknik gaya <i>crawl</i> yang benar 5. Melakukan teknik berenang gaya <i>Crawl</i> sebanyak 10 x 20m 6. Siswa di test dengan melakukan renang gaya <i>crawl</i> 50 meter	50 Menit	Demonstrasi, Tanya-jawab
3	Kegiatan Penutup 1. Pendinginan/ cooling down Siswa melakukan pendinginan dengan 4x20 M renang pelan pelan gaya dada 2. Informasi-informasi Guru menutup pelajaran dan berdoa	15 Menit	Ceramah, Penugasan

E. Alat Pembelajaran

- Kolam renang
- Peluit
- Bangku swiss
- Kaca mata renang
- Stop watch

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Tes Keterampilan

Lakukan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Nilai diambil dengan lembar observasi

ASPEK YANG DINILAI	NILAI			KETERANGAN
	Baik	Sedang	Kurang	
	Skor 3	Skor 2	Skor 1	
1. Posisi badan				
2. Gerakan tungkai				
3. Gerakan lengan				
4. Pernapasan				
5. Timing				
Jumlah	
Nilai akhir	Jumlah :			
11-15 = A	Nilai akhir :			
6-10 = B	Instruktur :			
5-7 = C				

Tabel Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai					Jumlah	Nilai
		Posisi badan	Gerakkan tungkai	Gerakkan lengan	Pernapasan	Timing		
1								
2								
3								
4								
dst.								

Lampiran 7. RPP Siklus Pertama Pertemuan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/ 2
Alokasi Waktu : 90 Menit
Jumlah siswa : 23 Siswa

Standar Kompetensi : Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya *crawl* lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya *crawl* melalui permainan polo air

Indikator

1. Melakukan latihan teknik berenang gaya *crawl*, dengan metode permainan di air.
2. Melakukan latihan berenang dengan metode permainan di air.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik berenang gaya *crawl*, dengan metode permainan di air.
2. Siswa termotivasi dengan melakukan latihan berenang dengan metode permainan.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

Pendidikan karakter yang diharapkan/ditanamkan adalah Toleransi/kerja sama, rasa percaya diri. menghargai karya orang lain, disiplin, rasa ingin tahu, santun

B. Materi Pembelajaran

Latihan Renang/Akuatik

1. Latihan renang gaya *crawl* dengan permainan polo air
2. Latihan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

Metode berenang dengan permainan di air

D. Kegiatan Pembelajaran

NO	KEGIATAN	WAKTU	METODE
1	Kegiatan Pendahuluan Peserta didik dibariskan menjadi 2bersaf, berdo'a bersama dan dipresensi serta memotivasi dan penjelasan materi yang akan dipraktekkan dilanjutkan dengan pemanasan (warming-up) di darat dan di dalam air. Apersepsi: Membericontoh Pemanasan:	20 Menit	Tanya-jawab

	Siswa melakukan pemanasan streatching dan pemanasan Aktif di darat. Siswa melakukan pemanasan gaya <i>Crawl</i> selama 10 menit.		
2	Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> 1. siswa di bagi 4 kelompok (1 kelompok beranggotakan 5-6 orang) 2. melakukan permainan polo air dengan gawang tangga di pinggir kolam 3. Kolam yang dipakai kolam dengan ke dalaman 2,3M 4. tiap permainan 5 menit. 5. berenang gaya crawl 6. tim pemenang akan melawan tim pemenang dan itu sebagai juaranya. 7. Tim yang kalah awal harus bereng gaya crawl sebanyak 15 x 20m 8. Tim yang kalah di final berenang 10x 20m 	50 Menit	Demonstrasi, Tanya-jawab
3	Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan/ cooling down Siswa melakukan pendinginan dengan 4x20 M renang pelan pelan gaya dada 2. Informasi-informasi Guru menutup pelajaran dan berdoa 	20 Menit	Ceramah, Penugasan

E. Alat Pembelajaran

- Kolam renang
- Peluit
- Bola polo air
- Kaca mata renang
- Stop watch

F. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

Lakukan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Nilai diambil dengan lembar observasi

ASPEK YANG DINILAI	NILAI			KETERANGAN
	Baik	Sedang	Kurang	
	Skor 3	Skor 2	Skor 1	
1. Posisi badan				

2. Gerakan tungkai				
3. Gerakan lengan				
4. Pernapasan				
5. Timing				
Jumlah	
Nilai akhir	Jumlah :			
11-15 = A	Nilai akhir :			
6-10 = B	Instruktur :			
5-7 = C				

Tabel Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai					Jumlah	Nilai
		Posisi badan	Gerakkan tungkai	Gerakkan lengan	Pernapasan	Timing		
1								
2								
3								
4								
dst.								

Lampiran 8. RPP Siklus Kedua Pertemuan Pertama

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/ 2
Alokasi Waktu	: 60 Menit
Jumlah siswa	: 23 Siswa

Standar Kompetensi : Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya bebas lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur lanjutan, gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan

Indikator:

1. Melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan teknik dasar renang gaya bebas dengan renang di darat, pengenalan air, dan permainan menggunakan alat.
4. Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar renang gaya bebas dengan renang di darat, pengenalan air, dan permainan menggunakan alat.
4. Siswa dapat melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

Pendidikan karakter yang diharapkan/ditanamkan adalah Toleransi/kerja sama, rasa percaya diri, menghargai karya orang lain, disiplin, rasa ingin tahu, santun

B. Materi Pembelajaran

Latihan Renang/Akuatik

1. Latihan teknik dasar berenang gaya bebas renang di darat, permainan air dan *Drilling* menggunakan alat.
2. Latihan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

Metode berenang di darat, permainan air dan *Drilling* menggunakan alat.

D. Kegiatan Pembelajaran

NO	KEGIATAN	WAKTU	METODE
1	<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Peserta didik dibariskan menjadi 2 barisan, berdoa bersama dan dipresensi serta memotivasi dan penjelasan materi yang akan dipraktikkan dilanjutkan dengan pemanasan (warming-up) di darat dan di dalam air.</p> <p>Apersepsi:</p> <p>Memberi contoh</p> <p>Pemanasan:</p> <p>Siswa melakukan pemanasan stretching dan pemanasan Aktif di darat.</p> <p>Siswa melakukan pemanasan gaya <i>Crawl</i> selama 15 menit.</p>	20 Menit	Tanya-jawab
2	<p>Kegiatan Inti</p> <p>Setelah melakukan pemanasan siswa di bagi menjadi 2 kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menerangkan teknik dasar gaya <i>Crawl</i> 2. Siswa melakukan teknik berenang di darat terlebih dahulu 3. Dilanjutkan dengan permainan dengan menggunakan pelampung dan <i>pullboys</i> yaitu permainan kekuatan kaki dan tangan dengan cara siswa di bagi menjadi 2 kelompok rata siswa putri dan putra kemudian di perintahkan mencari lawan sebagai pasangannya kemudian melakukan permainan kekuatan dengan menggunakan karet yang di tahi di pinggang siswa yang melakukan pertandingan. 4. Permainan di selesaikan dengan adanya siswa yang tertarik ke arah siswa lain. 5. Siswa di bagi menjadi 2 kelompok yang bertujuan agar tidak mengganggu satu dengan yang lainnya 6. Siswa di perintah untuk menggunakan pelampung dan melakukan gerakan kaki <i>Crawl</i> 20 M(2x 10) 7. Siswa di bagi menjadi 2 kelompok, kemudian di perintah untuk melakukan renang gaya <i>Crawl</i> dengan menggunakan <i>pullboys</i> (gabus untuk latihan tangan) kemudian melakukan gerakan tangan gaya <i>Crawl</i> 20 M(2x 10) 8. Siswa di bagi 2 kelompok, kemudian di perintah melakukan gaya <i>Crawl</i> tangan kaki 20 M(4x 10) 	60 Menit	Demonstrasi, Tanya-jawab
3	<p>Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan/ cooling down Siswa melakukan pendinginan dengan 4x20 M renang pelan pelan gaya dada 2. Informasi-informasi Guru menutup pelajaran dan berdoa 	10 Menit	Ceramah, Penugasan

E. Alat dan Sumber Belajar

1) Alat Pembelajaran :

- Kolam renang
- Bangku swiss
- Pelampung renang
- Pulboys
- Kaca mata renang
- Peluit

F. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Niai diambil dengan lembar observasi

ASPEK YANG DINILAI	NILAI			KETERANGAN
	Baik	Sedang	Kurang	
	Skor 3	Skor 2	Skor 1	
1. Posisi badan				
2. Gerakan tungkai				
3. Gerakan lengan				
4. Pernapasan				
5. Timing				
Jumlah	
Nilai akhir	Jumlah :			
11-15 = A	Nilai akhir :			
6-10 = B	Instruktur :			
5-7 = C				

Tabel Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek yang dinlai					Jumlah	Nilai
		Posisi badan	Gerakkan tungkai	Gerakkan lengan	Pernapasan	Timing		
1								
2								

Lampiran 9. RPP Siklus Kedua Pertemuan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/ 2
Alokasi Waktu	: 60 Menit
Jumlah siswa	: 23 Siswa

Standar Kompetensi : mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya bebas lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur lanjutan, gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan

Indikator :

1. Melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan teknik dasar renang gaya bebas dengan renang di darat, pengenalan air, dan permainan menggunakan alat.
4. Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar renang gaya bebas dengan renang di darat, pengenalan air, dan permainan menggunakan alat.
4. Siswa dapat melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan.

Pendidikan karakter yang diharapkan/ditanamkan adalah Toleransi/kerja sama, rasa percaya diri, menghargai karya orang lain, disiplin, rasa ingin tahu, santun

B. Materi Pembelajaran

Latihan Renang/Akuatik

1. Latihan teknik dasar berenang gaya bebas renang di darat, permainan air dan *Drilling* menggunakan alat.
2. Latihan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

Metode berenang di darat, permainan air dan *Drilling* menggunakan alat.

D. Kegiatan Pembelajaran

NO	KEGIATAN	WAKTU	METODE
1	<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Peserta didik dibariskan menjadi 2 baris, berdoa bersama dan dipresensi serta memotivasi dan penjelasan materi yang akan dipraktikkan dilanjutkan dengan pemanasan (warming-up) di darat dan di dalam air.</p> <p>Apersepsi:</p> <p>Memberi contoh</p> <p>Pemanasan:</p> <p>Siswa melakukan pemanasan stretching dan pemanasan Aktif di darat.</p> <p>Siswa melakukan pemanasan gaya <i>Crawl</i> selama 15 menit.</p>	20 Menit	Tanya-jawab
2	<p>Kegiatan Inti</p> <p>Setelah melakukan pemanasan siswa di bagi menjadi 2 kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menerangkan teknik dasar gaya <i>Crawl</i> 2. Siswa melakukan teknik berenang di darat terlebih dahulu 3. Dilanjutkan dengan permainan dengan mencari koin di dasar kolam. Permainan dilakukan siswa dibagi dengan 2 kelompok siswa kemudian dengan koin yang sudah disebar di kolam renang siswa di perintah mencari beberapa koin yang sudah tersebar tersebut. 4. Siswa di bagi menjadi 2 kelompok yang bertujuan agar tidak mengganggu satu dengan yang lainnya 5. Siswa di perintah untuk menggunakan pelampung dan melakukan gerakan kaki <i>Crawl</i> 20 M(2x 10) 6. Siswa di bagi menjadi 2 kelompok, kemudian di perintah untuk melakukan renang gaya <i>Crawl</i> dengan menggunakan <i>pullboys</i> (gabus untuk latihan tangan) kemudian melakukan gerakan tangan gaya <i>Crawl</i> 20 M(2x 10) 7. Siswa di bagi 2 kelompok, kemudian di perintah melakukan gaya <i>Crawl</i> tangan kaki 20 M(4x 10) 	60 Menit	Demonstrasi, Tanya-jawab
3	<p>Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan/ cooling down Siswa melakukan pendinginan dengan 4x20 M renang pelan pelan gaya dada 2. Informasi-informasi Guru menutup pelajaran dan berdoa 	10 Menit	Ceramah, Penugasan

E. Alat**Alat Pembelajaran :**

- Kolam renang
- Koin
- Pelampung renang

- Bangku swiss
- Pulboys
- Kaca mata renang
- Peluit
- Stop wacth

F. Penilaian

Lakukan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Niai diambil dengan lembar observasi

ASPEK YANG DINILAI	NILAI			KETERANGAN
	Baik	Sedang	Kurang	
	Skor 3	Skor 2	Skor 1	
1. Posisi badan				
2. Gerakan tungkai				
3. Gerakan lengan				
4. Pernapasan				
5. Timing				
Jumlah	
Nilai akhir	Jumlah :			
11-15 = A	Nilai akhir :			
6-10 = B	Instruktur :			
5-7 = C				

Tabel Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek yang dinlai					Jumlah	Nilai
		Posisi badan	Gerakkan tungkai	Gerakkan lengan	Pernapasan	Timing		
1								
2								
3								
4								
dst.								

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Pemanasan di Darat



Dokumentasi Pelajaran Renang di Darat



Dokumentasi Pembelajaran Renang dengan Alat Bantu *Fins*



Dokumentasi Pembelajaran Renang dengan Alat Bantu Pelampung



Dokumentasi Metode Wajar *Drilling Gerak Tungkai*



Dokumentasi Renang Gaya *Crawl*



Dokumentasi Pembukaan Pelajaran



Dokumentasi Penyajian/Inti Pelajaran



Dokumentasi Penutup Pelajaran